Từ Ninh

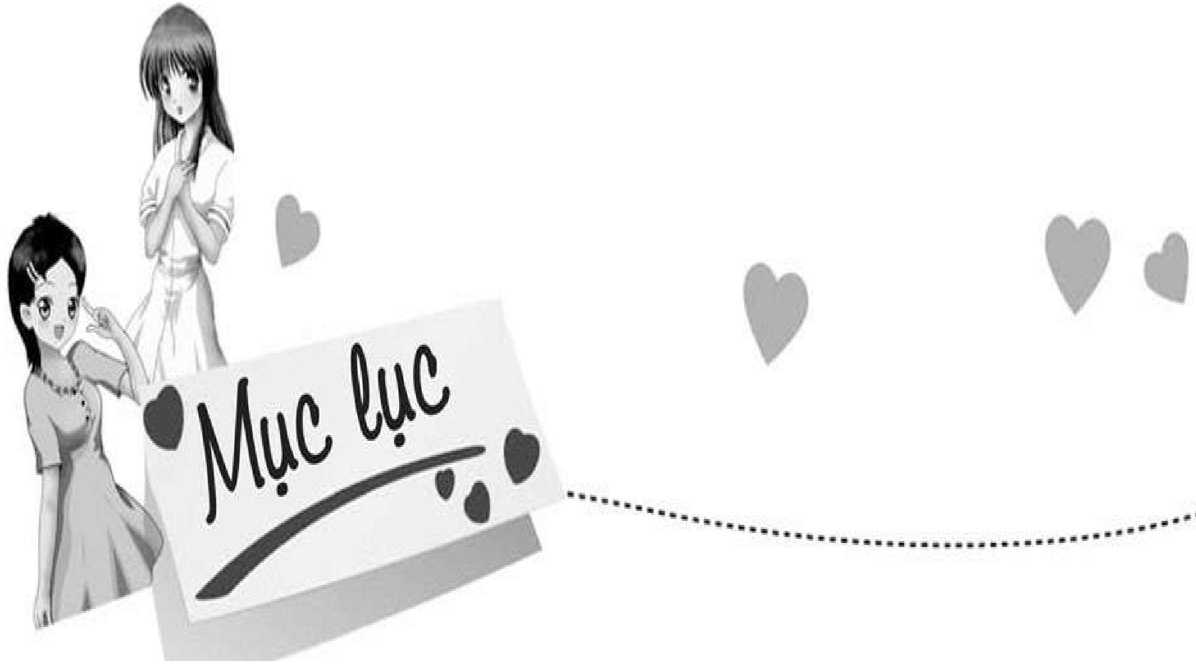
80 lời
Mẹ gửi con gái

- 80 câu hỏi mà con gái gửi cho mẹ
- 80 bức thư chan chứa tình yêu thương mẹ gửi cho con gái
- Những lời tâm sự ấm áp nhất dành tặng cho những thiếu nữ mới lớn

TUỔI DẬY THÌ



NHÀ XUẤT BẢN
VĂN HÓA - THÔNG TIN



TÌM HIỂU CƠ THỂ MÌNH

Thiếu nữ bước vào độ tuổi dậy thì, cơ thể sẽ phát sinh hàng loạt những thay đổi. Những thay đổi này sẽ khiến cho các em cảm thấy căng thẳng, nghi hoặc, mông lung, không biết phải làm thế nào.... Nhưng tất cả những điều đó mới chỉ là sự khởi đầu của một hành trình dài. Vì vậy để con gái tìm hiểu cơ thể mình, chuẩn bị sẵn sàng cho kế hoạch "trưởng thành" là trách nhiệm cơ bản nhất của mỗi người mẹ.

“MẤY NGÀY ĐÓ” CỦA CON GÁI:

Đừng coi thường “mấy ngày đó” nhé con gái, nó sẽ theo suốt quá nửa cuộc đời của mỗi phụ nữ, nó còn có liên quan đến sức khỏe của người phụ nữ, liên quan đến sự khỏe mạnh của thế hệ sau. Cùng con vượt qua những căng thẳng của kì kinh đầu để vui vẻ chấp nhận “người bạn thân” này là tình yêu và sự quan tâm thiết thực nhất của mỗi người mẹ dành cho con gái của mình.

CON GÁI CẦN HỌC CÁCH CHĂM CHÚT BẢN THÂN

Là con gái cần biết chăm chút cho bản thân! Mỗi người làm mẹ đều nên giúp con gái mình hình thành thói quen vệ sinh đúng cách, học cách sống lành mạnh, truyền thụ những kiến thức bảo vệ sức khỏe qua từng chuyện nhỏ trong cuộc sống, để cho con hiểu được và học được cách tự bảo vệ, chăm sóc bản thân. Đây chính là món quà cả đời mà một người mẹ có thể tặng cho con gái.

ĐỪNG SUY ĐOÁN TÂM TƯ CỦA CON GÁI

“Phụ nữ thích làm đẹp vì người mình thích”. Các bạn nữ tuổi dậy thì bắt đầu để ý đến dung mạo, cách ăn mặc, thân hình, hình tượng của mình, cũng bắt đầu có tâm sự, có “bạch mã hoàng tử” trong mộng... Hãy hồi tưởng lại thời thanh xuân của mình, hãy để con gái cảm nhận được sự thấu hiểu từ mẹ, tin tưởng, lắng nghe những suy nghĩ của con gái... để khiến cuộc nói chuyện của “hai người phụ nữ” trở nên tự nhiên và không có khoảng cách.

BÍ MẬT KHÔNG THỂ KHÔNG NHẮC ĐẾN CỦA CON GÁI

Mong ước lớn nhất của người mẹ là con gái có được cuộc sống hạnh phúc, vui vẻ và viên mãn, lo lắng nhất là con gái “yêu sớm”, nhiễm thói hư tật xấu, bị bắt nạt.... Thay vì giấu giếm, chi bằng cứ thoải mái nói ra, nói cho rõ ràng, để cho những vấn đề “nhạy cảm” này không còn là bí mật. Khi tất cả mọi người đều dùng tâm lí bình thản nhất đối mặt với chúng, có thể những vấn đề ấy lại được hóa giải từ lúc nào không hay.

NHỮNG PHẨM CHẤT CÁC NỮ SINH ƯU TÚ CẦN CÓ

Thời đại cải cách mở cửa này đã mang đến những cơ hội chưa từng cho các bạn gái, nhưng cũng khiến các bạn phải đối mặt với nhiều thử thách và cạnh tranh khốc liệt hơn. Cho dù bạn định hướng thành công như thế nào thì tự tin, lạc quan, khoan dung, lương thiện vẫn luôn là những phẩm chất và khả năng ưu tú giúp các bạn nữ có chỗ đứng vững chắc

LỜI MỞ ĐẦU

Tuổi dậy thì tràn đầy niềm vui: sự thay đổi về sinh lý báo hiệu một thiếu niên khờ dại sẽ bắt đầu trưởng thành.

Tuổi dậy thì là thời kì vô cùng tinh tế và nhạy cảm: suy nghĩ đã chín chắn hơn, càng lúc càng biết quan tâm đến bản thân, càng lúc càng để ý đến những đánh giá của người khác, càng lúc càng khát khao tự lập.

Tuổi dậy thì là thời kì mâu thuẫn và mơ hồ: biết bao điều mới mẻ, biết bao điều chưa biết, biết bao nhiêu cám dỗ, phải đối mặt với chúng ra sao?

Tuổi dậy thì còn là giai đoạn lãng mạn, ấm áp nhất: ấp ủ hình bóng một “hoàng tử”, “công chúa” trong tim với một chút mơ mộng và một chút kỳ vọng về tình yêu...

Bản thân người làm cha làm mẹ nào cũng đều từng trải qua giai đoạn dậy thì, ai cũng đều từng phải đối mặt với những đứa con đầy những "rắc rối trưởng thành". Thứ cảm giác ấy chắc chắn là sự đan xen giữa vui mừng và lo âu, nhưng lo âu nhiều hơn vui mừng. Vui mừng, đương nhiên là vì con chúng ta đã bắt đầu khôn lớn, nhưng ba chữ "tuổi dậy thì" vốn dùng để chỉ một giai đoạn thật sự mẫn cảm; làm thế nào để giao tiếp với con, làm thế nào giúp con vượt qua giai đoạn này một cách thuận lợi vẫn luôn là bài toán khó đối với các bậc cha mẹ.

Thực ra, mọi chuyện không khó khăn như ta tưởng. Hãy cầm bút lên và viết bức thư về điều mẹ cần nói với con gái, bố cần dạy con trai, để những dòng tâm tình giữa cha mẹ và con cái ấy trở thành "dòng máu nóng" nuôi dưỡng tuổi dậy thì của con.

LỜI DẪN

Minh Anh là một bé gái mau mồm mau miệng, chuyện ở trường, chuyện bạn học, chuyện vui, chuyện buồn cứ về đến nhà là con lại kể cho tôi nghe. Mỗi khi tôi ra tay giúp con bé giải quyết vấn đề khó, nó sẽ lại ca ngợi tôi là "chiến hữu tốt". Người ta thường nói, cách nhau ba tuổi trở lên là đã có "khoảng cách thế hệ", nhưng chúng tôi thường nói đùa: Vì hai mẹ con đã đào một "đường hầm" nên khoảng cách giữa chúng tôi đã được xóa nhòa.

Nhưng mấy hôm nay, Minh Anh có vẻ kì lạ. Dường như con bé có chuyện gì đó muốn nói với tôi nhưng lại không thể nói ra. Ha ha, theo như kinh nghiệm của tôi, trong những trường hợp thế này, chỉ có thể chờ đợi mà thôi. Quả nhiên, hôm nay, sau khi tan học, nhân lúc bố vẫn chưa đi làm về, Minh Anh liền sán lại gần tôi, ấp úng nói: Mẹ ơi, con có thể hỏi mẹ một câu được không? Nhưng mà, con phải nói trước nhé, đây không phải chuyện của con...con...con hỏi giúp cái Thanh mà thôi!" Tôi bèn gật đầu rồi chờ đợi con bé lên tiếng. "Là như thế này ạ!", Minh Anh tiếp tục nói: "Thanh nói bạn ấy phát hiện ngực mình nổi lên hai cục nhỏ nhỏ, chạm vào thấy hơi đau. Như thế có phải là... Ừm, mẹ biết là con định nói gì mà! Nhưng mẹ biết đấy, mẹ bạn Thanh vốn nổi tiếng là ghê gớm, bạn ấy không dám hỏi mẹ mình. Thế nên con đã nhận lời hỏi mẹ giúp bạn ấy, nhưng mà mấy ngày liền, con lại chẳng biết nói thế nào, hi hi...", Minh Anh vừa nói vừa ngại ngùng nhún vai.

Những lời Minh Anh nói khiến tôi chợt nhận ra rằng: con gái tôi đã lớn rồi! Câu hỏi mà con bé đưa ra thực ra chính là câu hỏi mà mỗi cô bé đến tuổi này đều muốn biết, đều nên biết, và cũng là điều mà những người mẹ nên dạy con gái. Nhưng nói thật lòng, nếu không phải con gái hỏi vấn đề này hộ bạn, tôi cũng không biết phải nói với con về những vấn đề về tuổi dậy thì của chúng như thế nào và khi nào thì nên nói.

Ngẫm nghĩ một lát, tôi nói: Ngày mai nhớ thay mẹ chúc mừng bạn Thanh, vì bạn ấy đã thực sự bắt đầu "trưởng thành" rồi đấy! Chuyện này thì có gì mà phải ngại? Tại sao không dám hỏi mẹ? Nhưng mà tuổi dậy thì có rất nhiều thứ các con cần tìm hiểu, không phải chỉ một vài câu là có thể nói hết được đâu. Chi bằng thế này, kể từ hôm nay, mẹ sẽ chịu vất vả một chút để viết thư cho con nhé!

- Viết thư ạ?- Minh Anh nghi hoặc hỏi.

- Đúng thế, viết hết những vấn đề của tuổi dậy thì vào trong thư. Nếu như con và các bạn học có vấn đề gì thắc mắc, cũng có thể viết câu hỏi ra một mảnh giấy nhỏ. Làm như vậy rất có lợi, một là tránh cho các con khỏi ngại, hai là con có thể cất đi,

khi nào cần lại lấy ra đọc, thứ ba là còn có thể dễ dàng chia sẻ kiến thức đó cùng các bạn...

Tôi còn chưa nói hết, con gái đã reo lên: "Ôi, mẹ thật là vĩ đại! Ý kiến này rất hay, như thế con cũng chẳng cần phải truyền đạt lại cho bạn Thanh nữa, thế nên khỏi phải lo không thể nói rõ cho bạn ấy hiểu. Cứ quyết định như thế đi mẹ nhé, con đi làm bài tập đây!"

TÌM HIỂU CƠ THỂ MÌNH

Thiếu nữ bước vào độ tuổi dậy thì, cơ thể sẽ phát sinh hàng loạt những thay đổi. Những thay đổi này sẽ khiến cho các em cảm thấy căng thẳng, nghi hoặc, mông lung, không biết phải làm thế nào.... Nhưng tất cả những điều đó mới chỉ là sự khởi đầu của một hành trình dài. Vì vậy, để con gái tìm hiểu cơ thể mình, chuẩn bị sẵn sàng cho kế hoạch "trưởng thành" là trách nhiệm cơ bản nhất của mỗi người mẹ.



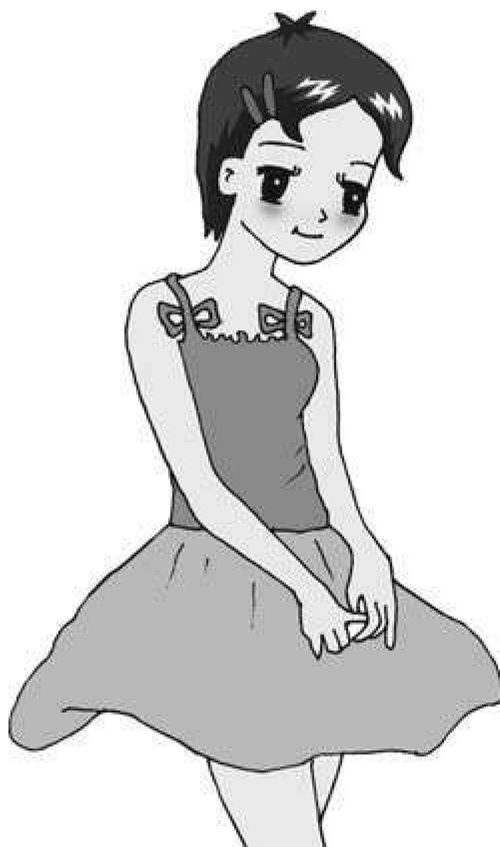
Bức thư đầu tiên

TUỔI DẬY THÌ ĐỒNG NGHĨA VỚI ĐIỀU GÌ?

Minh Anh yêu quý:

Mẹ thật sự phải cám ơn con! Thực ra mẹ đã sớm ý thức được tuổi dậy thì đang từng bước đến gần bên con. Nhưng nếu như con không chủ động nói với mẹ chuyện này trước thì làm thế nào để mở lời với con vẫn còn là vấn đề nan giải đối với mẹ. Có lẽ phương pháp "viết thư" này sẽ trở thành một "đường hầm" giúp các con tìm hiểu vấn đề. Ha ha. Giờ thì đi vào vấn đề chính nhé.

"Tuổi dậy thì" đối với con bây giờ không phải là một "từ mới". Thường ngày nghe nhạc, đọc báo, tiểu thuyết chắc con cũng từng gặp từ này rồi. Tuổi dậy thì được bay nhảy, những năm tháng tuổi trẻ tươi đẹp chắc chắn sẽ khiến cho con hào hứng chờ đợi. Quan trọng hơn nữa, lúc ấy con sẽ cảm thấy mình đã lớn rồi, có thể độc lập, tự do, thoát khỏi sự "quản lí" của mẹ rồi. Mẹ nói không sai chứ? Nhưng "tuổi dậy thì" là danh từ dùng để chỉ giai đoạn nào? "Tuổi dậy thì" có nghĩa là gì? Chắc chắn con chưa hiểu rõ.



Một con người từ lúc sinh ra phải trải qua giai đoạn từ trẻ sơ sinh đến trẻ con, nói cách khác là giai đoạn từ lúc con là một baby cho đến khi con học hết mẫu giáo; sau đó con sẽ bước vào giai đoạn nhi đồng, bắt đầu đi học tiểu học; đến năm lớp bốn, lớp năm, khoảng 10, 11 tuổi trở lên, phần lớn các bạn nữ đều bắt đầu bước vào giai đoạn dậy thì, còn con trai thì muộn hơn khoảng hai năm trở lên (Ha ha, đắc chí lắm phải không? Về phương diện này thì con gái đi trước con trai một bước rồi), sau

đó là từ tiểu học lên đến trung học, đến khi học xong trung học phổ thông rồi lên đại học, cũng là lúc các con khoảng 18–20 tuổi, mới hoàn thành quá trình dậy thì để bước vào quá trình trưởng thành, lúc này con đã thực sự là "người lớn" rồi đó. Với sự thông minh của mình, nhất định con có thể hiểu được rằng tuổi dậy thì là quá trình một đứa trẻ trở thành một người trưởng thành. Con đã nghe câu "tuổi mười bảy bẻ gẫy sừng trâu" chưa? "Tuổi mười bảy" mà người xưa nói chính là chỉ giai đoạn dậy thì, là thời kì mà các phương diện về cơ thể và tâm lí của người con gái đều có sự thay đổi nhanh chóng. Cơ thể thay đổi, tính tình thay đổi, suy nghĩ và tâm lí cũng thay đổi. Trải qua tuổi dậy thì, một cô bé sẽ "biến mình" trở thành một cô gái xinh đẹp, một cậu bé ngỗ ngược sẽ trở thành một chàng trai tuấn tú và cường tráng.

Chắc chắn con đã để ý đến chi tiết mẹ vừa nói: "Phần lớn các cô bé từ 10, 11 tuổi sẽ bắt đầu bước vào giai đoạn dậy thì". Vậy tại sao lại nói đó mới chỉ là sự bắt đầu? Đó là bởi vì tuổi dậy thì không đến trong chốc lát và cũng không kết thúc trong chốc lát, mà đó là một quá trình không phải là ngắn. Chúng ta thử tính mà xem: một cô bé 10–11 tuổi bắt đầu bước vào giai đoạn dậy thì cho đến 18–20 tuổi mới hoàn tất giai đoạn dậy thì, như vậy khoảng thời gian dậy thì kéo dài từ 8–10 năm cơ đấy.

Nhất định con sẽ thắc mắc tại sao từ lúc sinh ra cho đến khi mười mấy tuổi mới bắt đầu dậy thì? Ha ha, đây chính là điều kì diệu của sự phát triển cơ thể người.

Trên cơ thể người có một cơ quan gọi là "tuyến sinh dục". Tuyến sinh dục của con gái nằm ở buồng trứng, của con trai ở trong tinh hoàn. Tuyến sinh dục có thể tiết ra một chất gọi là "hormone sinh dục", mà thứ quyết định đến sự phát triển của cơ thể người trong giai đoạn dậy thì chính là thứ hormone này.

Tuy nhiên, mặc dù tuyến sinh dục này đã tồn tại trong cơ thể người ngay từ khi được sinh ra nhưng nó vẫn luôn ở trạng thái say ngủ. Trước khi dậy thì, tuyến sinh dục sẽ sản sinh ra hai loại hormone là estrogen và androgen. Estrogen khiến cho con người mang đặc điểm của nữ giới, còn androgen khiến cho con người mang đặc điểm của nam giới. Trong thời kì nhi đồng, cho dù là con gái hay con trai, trong cơ thể đều đồng thời tồn tại một lượng rất nhỏ hai loại hormone này. Vì vậy, con trai và con gái khi 7–8 tuổi, về ngoại hình không có sự khác biệt rõ rệt. Cũng giống như con lúc nhỏ, bởi vì cắt tóc ngắn, chẳng phải mỗi khi đến khu vui chơi đều bị người ta tưởng nhầm là "thằng cu" hay sao?

Sau khi bước vào giai đoạn dậy thì, tuyến sinh dục "nửa mơ nửa tỉnh" này mới thực sự tỉnh giấc, đồng thời phát triển nhanh chóng. Dưới tác dụng của các hormone do tuyến yên tiết ra, hormone estrogen trong cơ thể con gái sẽ tăng lên,

hàm lượng vượt xa androgen vốn có trong cơ thể. Do đó ở con gái bắt đầu xuất hiện các đặc điểm: ngực bắt đầu phát triển, có kinh nguyệt. Còn ở con trai thì ngược lại, hàm lượng hormone androgen vượt xa estrogen vốn có trong cơ thể và các đặc trưng của nam giới bắt đầu hình thành rõ rệt.

Vì vậy, bạn Thanh phát hiện ra ngực mình có cục nhỏ đang nổi lên chính là sự khởi đầu cho quá trình thay đổi của cơ thể, cũng đồng nghĩa với việc bạn ấy sắp trở thành người lớn rồi. Con nói xem, chuyện này có đáng để ta chúc mừng không? Ngày mai đến trường, đừng quên chúc mừng bạn ấy nhé! Con nhớ thay mẹ gửi lời chúc mừng đến bạn ấy nhé!

Chúc con ngủ ngon!

Mẹ

Bức thư thứ 2

TÍN HIỆU ĐẦU TIÊN CỦA TUỔI DẬY THÌ

Minh Anh thương yêu:

Chắc rằng bức thư đầu tiên mẹ viết cho con không chỉ có mình con đọc đâu nhỉ, chắc bạn Thanh cũng đã đọc rồi. Vấn đề tiếp theo là gì, các con không hỏi mẹ cũng biết rồi. Hi hi, ai bảo mẹ là "chiến hữu tốt" của con chứ? Vì vậy, đi làm về là mẹ phải viết ngay lá thư thứ hai cho con. Lần trước mẹ đã nói, trước tuổi dậy thì, tuyến sinh dục ở trạng thái "nửa mơ nửa tỉnh". Thực ra, con người sau khi ra đời, tốc độ phát triển của các cơ quan trên cơ thể là không giống nhau. Có nhiều cơ quan chẳng mấy chốc đã phát triển hoàn thiện, có một số cơ quan lại phát triển từ từ, nhưng luôn không nghỉ, và cũng có một số cơ quan thích "ngủ say", phải đến một thời điểm nhất định bị đánh thức, nó mới "vươn vai" và bắt đầu phát triển, ví dụ như cơ quan sinh dục.

Trước đây, chúng ta từng đi xem triển lãm khoa học, trong đó có một phần nói đến giới tính của con người, mẹ nghĩ chắc con vẫn còn nhớ đến. Giới tính của con trai và con gái là do nhiễm sắc thể quyết định, đây là đặc trưng giới tính đầu tiên của con người, nó mang lại sự khác biệt cơ bản giữa con trai và con gái mà con đã biết, ví dụ: "cậu nhỏ" ở con trai. Cái gọi là đặc trưng giới tính thứ hai của con người là chỉ sự khác biệt bên ngoài giữa con trai và con gái, ví dụ: con gái sau khi trưởng thành, ngực sẽ nhô cao lên, xương chậu trở nên rộng hơn, cơ thể trở nên đầy đặn, giọng nói trong và thanh, xuất hiện lông mu, lông nách và kinh nguyệt, đây là những thuộc tính hết sức tự nhiên. Đây cũng chính là tác dụng của các hormone giới tính mà chúng ta đã nói đến lúc trước. Hay nói cách khác, chính các hormone giới tính này đã đánh thức các cơ quan chưa phát triển, vẫn đang "say ngủ" trên cơ thể để từ đây cơ thể bước vào giai đoạn dậy thì. Mà dấu hiệu của tuổi dậy thì chính là sự phát triển của các cơ quan sinh dục, tức là sự xuất hiện các đặc trưng giới tính thứ hai.

Bất cứ sự việc gì cũng không thể diễn ra một sớm một chiều, sự thay đổi của cơ thể cũng như vậy, cũng không thể hoàn thành ngay lập tức, mà đó là một quá trình từ từ, từng bước từng bước phát triển. Sự phát triển của bộ ngực chính là dấu hiệu đầu tiên của tuổi dậy thì ở con gái.

Bộ ngực của con gái là do tuyến sữa, mỡ và các mô liên kết có tính đàn hồi tạo thành. Ban nãy mẹ đã nói, trước tuổi dậy thì, ngực và các cơ quan khác ở trạng thái "say ngủ". Sau khi bước vào tuổi dậy thì, hormone estrogen trong cơ thể con gái bắt đầu phát huy tác dụng, từng bước đánh thức các cơ quan còn đang "say ngủ". Trong số đó, ngực là cơ quan nhạy cảm nhất đối với estrogen, vì vậy nó được đánh thức trước tiên, phát triển đầu tiên, cũng trở thành "tín hiệu" đầu tiên của tuổi dậy thì ở con gái.



Vì vậy, mặc dù Thanh đã bước vào tuổi dậy thì nhưng "hành trình trường kì" này mới chỉ bắt đầu, con đường phía sau còn rất rất dài...

Thôi được rồi, mẹ phải đi làm đây!

Mẹ

Bức thư thứ 3

HỎI ĐÁP VỀ SỰ PHÁT TRIỂN CỦA BỘ NGỰC

Minh Anh yêu quý:

Muộn mất hai ngày mới trả lời được thắc mắc của Thanh, hãy thay mẹ xin lỗi bạn ấy nhé.

Thanh có nói bạn ấy thường cảm thấy ngực ngưa ngứa, nhiều lúc còn cảm thấy ngực cương và hơi đau. Đây đều là những dấu hiệu thông thường của sự phát triển bộ ngực, không cần thiết phải lo lắng. Lần này, mẹ sẽ nói cho các con biết quá trình phát triển của bộ ngực cùng với những điều cần chú ý trong cuộc sống hàng ngày.

Sự phát triển ngực ở con gái là cả một quá trình.

Thông thường, những dấu hiệu đầu tiên cho thấy ngực bắt đầu phát triển là lúc các bạn gái khoảng 9–10 tuổi. Đầu vú bắt đầu to ra, xuất hiện chồi vú. Màu sắc da xung quanh đầu vú bắt đầu sậm dần, quầng vú rộng hơn. Tuy nhiên giai đoạn này vẫn chưa có cảm giác gì đặc biệt, phần lớn mọi người có thể sẽ không chú ý đến điều này.

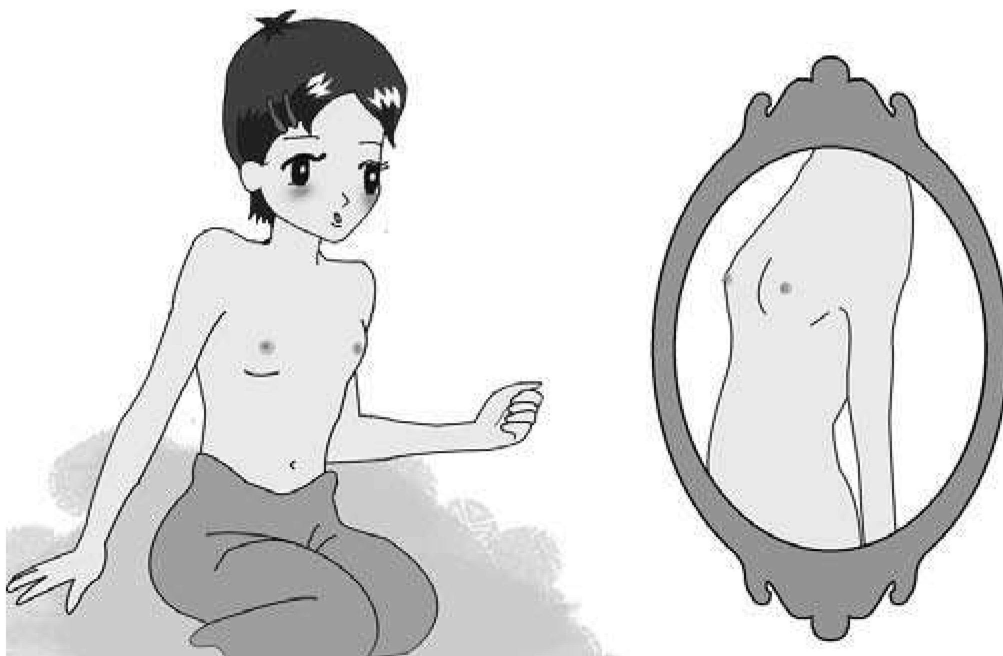
Đến lúc 10–11 tuổi, tuyến sữa bắt đầu phát triển, phần lớn mọi người đều cảm nhận rõ sự thay đổi của bộ ngực vào thời kì này. Ví dụ, màu sắc da vùng quầng vú sậm hơn, cảm giác ngực cương và ngứa giống như cảm giác vết thương đang lên da non, đồng thời sẽ hình thành "hạch vú": nếu con nắn nhẹ, có lẽ không khó phát hiện ra ở giữa ngực có một "khối" cưng cứng, ấn vào hoặc chẳng may đập vào sẽ cảm thấy rất đau. Cái "khối cứng" đó gọi là "hạch vú".

Sau đó, cùng với sự phát triển của bộ ngực, ống dẫn sữa và mô mỡ dưới da tăng lên, các cơ quanh quầng vú cũng bắt đầu phát triển, ngực dần dần nhô lên thành hình bán cầu, rõ ràng và có tính đàn hồi, quầng vú và đầu vú sậm màu hơn, hạch vú cũng dần dần biến mất. Quá trình này kéo dài khoảng ba, bốn năm, sau đó ngực của con gái đã gần như hoàn thiện. Trong giai đoạn phát triển ngực, trong các tiết thể dục hoặc các hoạt động thể lực, kể cả các những lúc bình thường khi lên xe buýt, đi đến những nơi công cộng đều cần phải học cách tự bảo vệ mình, không để người khác hoặc các vật cứng đập vào ngực. Khi tắm rửa, cởi áo, mặc áo, động tác cần nhẹ

nhàng, tránh cọ xát quá mạnh hoặc bất cẩn đập vào ngực. Lúc các con đọc sách, viết bài cũng nên giữ khoảng cách thích hợp với bàn, đừng để ngực tì sát vào cạnh bàn, tránh tạo ra áp lực mạnh lên ngực. Con phải nhớ nói với Thanh, cho dù cảm thấy ngứa đến mấy cũng không dùng tay nặn, bóp hoặc gãi, tránh gây tổn thương và nhiễm trùng cho làn da quanh ngực, qua giai đoạn này sẽ ổn thôi.

Bây giờ đến lúc trả lời câu hỏi của Minh Anh rồi. Ha ha... Mẹ biết con đang sốt ruột lắm rồi đấy!

Ở phần trước, chúng ta đã nói đến "thời gian biểu" của con gái tuổi dậy thì. Nhưng đó chỉ là một sự tham chiếu, một con số trung bình, không phải mọi bạn gái đều có nhịp độ phát triển giống nhau. Có bạn gái vừa lên cấp hai là bộ ngực đã đầy đặn rồi, nhưng cũng có những bạn phải đến lúc này mới bắt đầu phát triển; có bạn một, hai năm đã phát triển hoàn toàn, nhưng có những bạn phải mất bảy, tám năm với hoàn thành quá trình này. Vì vậy, mặc dù con lớn hơn Thanh đến mấy tháng nhưng lại "lạc hậu" so với bạn ấy, đây là do nguyên nhân di truyền, nội tiết, dinh dưỡng trong ăn uống, hình thể, môi trường... và cũng là một hiện tượng hết sức bình thường. Đến lúc trưởng thành sẽ phải trưởng thành, có sốt ruột cũng không được.



Ngoài câu hỏi của các con, còn có vài chuyện mẹ cảm thấy cần phải giảng giải cho các con hiểu.

Thứ nhất là kích thước của "núi đôi". Xã hội hiện nay ngày càng "thoáng" hơn, qua các bộ phim hay quảng cáo trên ti vi, các con có thể cũng biết, những bộ ngực nhỏ bị gọi là "sân bay" hoặc "màn hình phẳng", còn bộ ngực đầy đặn sẽ được coi là "gợi cảm"... Thực ra, kích thước của bộ ngực cũng giống như chiều cao cơ thể, chủ

yếu có liên quan đến yếu tố di truyền. Thông thường nếu người mẹ có bộ ngực tương đối to, thì ngực của con gái cũng tương đối to; nếu ngực của mẹ thuộc loại nhỏ, thì ngực con gái cũng tương đối nhỏ. Nhưng đó không phải là vấn đề quan trọng, quan trọng là sức khỏe. Bởi vì ngực phát triển sớm hoặc to sẽ khiến các con cảm thấy ngại vì thường ngày bị mọi người để ý. Buồn phiền vì chuyện ngực phát triển muộn hoặc "màn hình phẳng" là những điều không cần thiết. Giữa người với người vốn có những khác biệt rất lớn, hoàn toàn không cần thiết phải tự rước buồn phiền vào thân.

Thứ hai là hình dáng của "núi đôi". Mặc dù hình dạng bộ ngực của mỗi người về đại thể là giống nhau, nhưng cũng vẫn có sự khác biệt nho nhỏ, mất cân đối ở hai bên trái, phải. Thông thường, ngực bên trái sẽ to hơn ngực bên phải một chút. Thực ra, rất nhiều cơ quan trong cơ thể người đều như vậy, thoáng qua thì có vẻ cân bằng, nhưng thực ra lại không hoàn toàn đối xứng và bằng nhau, ví dụ như hai con mắt, hai bàn chân, hai bàn tay... Nhất là ở những bạn gái đang dậy thì, có thể một bên ngực nhạy cảm hơn với estrogen so với bên kia nên có hiện tượng một bên phát triển hơn bên kia, tạo ra sự khác biệt về kích thước. Chuyện này không cần thiết phải lo lắng, đợi sau khi dậy thì xong, ngực sẽ phát triển đầy đủ, sự chênh lệch sẽ không còn quá rõ rệt nữa.

Thứ ba là việc nịt ngực. Có một số bạn gái tuổi dậy thì, vì thiếu kiến thức mà cảm thấy xấu hổ với sự phát triển của bộ ngực, hoặc cũng có thể do theo đuổi hình tượng "mình hạc xương mai" mà mặc những chiếc áo lót bó sát vào ngực mình. Làm như vậy là rất có hại. Trước tiên, phía sau núi đôi là phần cơ và xương lồng ngực rất cứng chắc, khi bị chèn ép như vậy, ngực sẽ phải "nhượng bộ" để nhường bớt không gian. Những chiếc áo lót quá chặt sẽ tạo ra áp lực trực tiếp lên tuyến sữa, ảnh hưởng đến tuần hoàn máu và bạch huyết, gây trở ngại đến sự phát triển của bộ ngực, dễ dẫn đến hiện tượng thụt đầu vú, các ống tuyến sữa không thể phát triển đầy đủ. Những phần lõm xuống dễ tích tụ mồ hôi và chất bã, nếu không vệ sinh được sạch sẽ có thể gây viêm nhiễm hoặc mụn nhọt. Mà khi đầu vú đã thụt vào thì rất khó hồi phục lại, còn ảnh hưởng đến khả năng tiết sữa và cho con bú sau này. Mặc dù những điều này còn quá xa vời đối với các con, nhưng đây là chuyện cả đời, không thể coi thường. Ngoài ra, mẹ cũng muốn nói cho các con biết yếu tố có liên quan. Ở tuổi dậy thì, xương cột sống cấu thành nên lồng ngực, phần liên kết giữa xương ngực và xương sườn là sụn mềm, còn chưa phát triển hoàn thiện, nịt ngực quá chặt sẽ tạo ra áp lực rất lớn lên lồng ngực, dễ khiến lồng ngực biến dạng, làm cho phổi khó hô hấp, đồng thời cũng khiến cho phần cơ giãn sườn phải chịu áo lực, lâu dần các chỉ tiêu công năng của phổi như dung lượng phổi, hoạt lượng của phổi sẽ bị giảm sút hơn so với mức bình thường, gây ảnh hưởng xấu đến sự phát triển và sức khỏe con gái.

Cuối cùng, hãy cùng nói đến vấn đề ăn uống và vận động có ảnh hưởng ra sao đến sự phát triển của bộ ngực. Mặc dù kích thước của bộ ngực chủ yếu là do gen di truyền, nhưng điều cần biết ở đây là quá kén ăn hoặc lười ăn sẽ khiến cơ thể suy dinh dưỡng, thiếu chất béo, cản trở sự phát triển của bộ ngực. Vì vậy, đừng hơi một chút là đòi giảm béo, cũng không nên kén ăn. Còn về vận động, mặc dù ngực là do mô mỡ và tuyến sữa cấu thành, không có bất cứ vận động hay ngoại lực nào có thể khiến nó to lên, nhưng nếu thường ngày chịu khó mát xa ngực có thể tăng cường tuần hoàn máu cung cấp cho ngực, cũng khiến cơ ngực có tính đàn hồi hơn, giúp ngực phát triển hơn. Bên cạnh đó, thông qua các hoạt động thể dục thể thao thích hợp, ví dụ như: bơi lội, tập cơ ngực... có thể khiến cho các cơ ngực trở nên săn chắc và đàn hồi, giúp đẩy ngực lên cao, khiến ngực trông to hơn, đẹp hơn đôi chút.

Mẹ nói nhiều như vậy cũng chỉ muốn các con biết, sự phát triển núi đôi là quá trình mà mọi cô bé đều phải trải qua, cho dù là sớm hay muộn, to hay nhỏ, chỉ cần phát triển trong phạm vi bình thường, khỏe mạnh, các con không cần phải che đậy, không cần phải “chuyện bé xé ra to”, cứ thoải mái chào đón tuổi dậy thì, hãy tận hưởng niềm hạnh phúc trưởng thành con nhé!

Mẹ

Bức thư thứ 4

THỜI GIAN DẬY THÌ KÉO DÀI BAO LÂU?

Minh Anh thân yêu:

Ha ha, con thấy mẹ nói không sai chứ! Mới vài hôm trước con còn buồn phiền vì chuyện "lạc hậu" hơn bạn Thanh, giờ thì con cũng bắt đầu hành trình của mình rồi đấy. Vì vậy, mẹ càng phải bày tỏ sự chúc mừng đến con, con gái của mẹ đã lớn thật rồi!

Con còn nhớ mẹ đã nói "hành trình trường kì" của các con chỉ mới bắt đầu thôi không? Chính xác, sự thay đổi của con gái tuổi dậy thì kì diệu như quá trình sâu hóa bướm vậy, phải trải qua từng "cửa ải" một, từ từ phát hiện ra những điều bí mật nho nhỏ. Những "cửa ải" này, có cái thì hiện rõ ra bên ngoài, có cái ẩn mình, nhưng cửa ải này tiếp nối cửa ải kia, phải trải qua vài năm các con mới có thể vượt qua tất cả. Vậy, trong tuổi dậy thì, giai đoạn phát triển đặc trưng giới tính thứ hai sẽ kéo dài bao lâu? Trình tự phát triển của cơ thể như thế nào? Mẹ nghĩ, đây là điều mà các con cần tìm hiểu để có sự chuẩn bị sẵn sàng về tâm lí. Nhờ đo,ù các con có thể tự nhiên và thuận lợi vượt qua giai đoạn này.

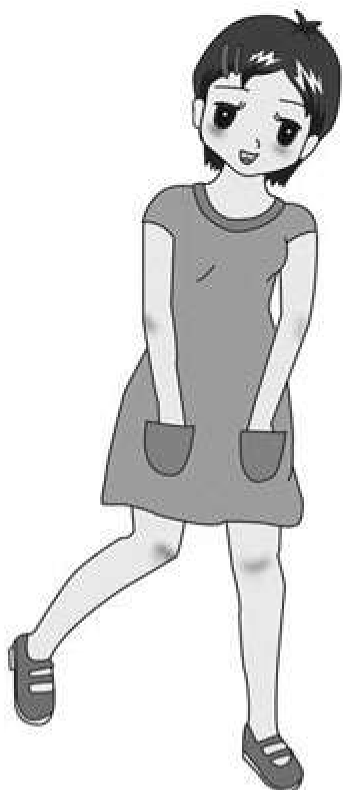
Thông thường, trình tự phát triển của tuổi dậy thì diễn ra theo thời gian biểu sau đây:

8–9 tuổi: Xương chậu bắt đầu mở rộng, các tuyến bã nhờn tăng cường bài tiết. Nhưng thông thường vào giai đoạn này, các con sẽ không có cảm giác gì đặc biệt, vì phần lớn những biến đổi đều diễn ra trong âm thầm.

Trên dưới 10 tuổi: Lớp mỡ dưới da đã dày lên, mông tròn hơn, ngực bắt đầu phát triển, có lẽ bây giờ con đang ở trong giai đoạn này và đang quá độ lên giai đoạn tiếp theo.

11–12 tuổi: Ngực tiếp tục phát triển, hơi nhô lên; ở cơ quan sinh dục, nói một cách chính xác là ở xung quanh môi lớn và xương mu sẽ mọc lông, gọi là lông mu; bắt đầu bước vào giai đoạn "vỡ giọng", giọng nói trở nên cao và thanh hơn.

Khoảng 13 tuổi: Ngực to lên rõ rệt, lông mu ngày một nhiều hơn, dần dần giống



như người trưởng thành, vùng nách cũng bắt đầu mọc lông; trong giai đoạn này, vóc dáng của con gái bắt đầu phát triển nhanh; sau thời kì này, rất nhiều bạn nữ bắt đầu có kì kinh nguyệt đầu tiên.

14–15 tuổi: Về cơ bản, ngực đã phát triển hoàn thiện, trông đầy đặn hơn; cánh tay và mông tròn trịa hơn, eo thon nhỏ, xương chậu rộng ra, thân hình đã lộ rõ những đặc trưng của con gái, cơ quan sinh dục bắt đầu phát triển, kinh nguyệt về cơ bản bắt đầu có tính chu kì.

Khoảng 18 tuổi: Ngực tiếp tục hoàn thiện, vòng kinh hình thành quy luật, cơ quan sinh dục bước vào giai đoạn hoàn thiện, cơ thể phát triển cân đối hơn. Lúc này, con đã trở thành một thiếu nữ rồi đấy.

Đương nhiên thời gian biểu này chỉ mang tính tham khảo; hơn nữa quá trình phát triển là một hành trình kéo dài, mỗi giai đoạn ở mỗi người sẽ khác nhau, có người ở giai đoạn này phát triển nhanh nhưng sang đến giai đoạn tiếp theo, tốc độ phát triển lại chậm lại...

Ha ha, mẹ rất muốn biết, nếu có thể tự quyết định, con sẽ mong mình lớn thật nhanh hay là chầm chậm thôi?

Mẹ

Bức thư thứ 5

MỌC LÔNG Ở VÙNG KÍN

Minh Anh, con yêu:

Mấy hôm nay mẹ phát hiện con trở nên "e thẹn", mỗi khi con tắm, có nói thế nào cũng không cho mẹ vào kì lưng hộ. Mẹ đoán chắc con đã phát hiện ra sự thay đổi trên cơ thể mình... Con không cần phải ngại, hôm nay chúng ta sẽ nói đến vấn đề mọc lông ở vùng kín.

Thông thường, sau khi con gái bắt đầu phát triển ngực được nửa năm đến một năm, lông mu sẽ bắt đầu xuất hiện. Đó là do tuyến thượng thận (cái tên thật là khó nhớ, con chỉ cần hiểu là được rồi) sản sinh ra hormone androgen. Đầu tiên, lông sẽ xuất hiện ở chỗ đi tiểu của con, nói chính xác là ở xung quanh môi lớn, dài và mảnh, màu sậm, thẳng hoặc hơi xoăn. Sau đó, lông mu sẽ dần dần lan rộng ra vùng xương mu, xương mu chính là xương nằm ở vùng phía dưới bụng và giữa hai chân của con. Sau khi phát triển hoàn toàn, toàn bộ khu vực lông mu sẽ có hình như hình tam giác, lông mu dần trở nên thô, cứng và sậm màu.



Khoảng nửa năm đến một năm sau khi xuất hiện lông mu, lông nách cũng bắt đầu mọc. Thông thường, lông nách của thiếu nữ mảnh, ngắn và ít hơn so với người lớn và đàn ông.

Sự phát triển lông và tóc của con người chịu ảnh hưởng bởi nhiều nhân tố như chủng tộc, khí hậu, khu vực, giới tính và dinh dưỡng. Cho dù là người cùng chủng tộc, đàn ông hay đàn bà, lông phát triển sớm hay muộn, nhanh hay chậm, ít hay nhiều, thô hay mảnh, dài hay ngắn, màu sắc đậm hay nhạt cũng có sự khác biệt, điều này hết sức bình thường. Vì vậy, nếu chú ý quan sát, con sẽ phát hiện, ở một số người, lông nách tương đối rậm, đen. Nhưng rất nhiều nữ minh tinh mặc dù mặc áo hở nách vẫn không thấy có lông nách, tại sao vậy nhỉ? Trên thực tế, rất ít người không có lông nách, hoặc không có lông mu. Đại đa số mọi người, cho dù là các nữ minh tinh cũng có lông nách, chỉ có điều vì thẩm mỹ, nhất là khi tham gia các hoạt động quảng bá, phải mặc những bộ quần áo thời trang, họ có thể sử dụng các phương pháp khác nhau để loại bỏ lông nách.

Còn đối với người bình thường, nhất là đang trong giai đoạn phát triển như các con, đây không phải là vấn đề đáng để lo ngại, hãy để nó thuận theo lẽ tự nhiên, hãy đối xử tốt với bản thân, tận hưởng niềm vui của sự thay đổi trên cơ thể, điều đó mới là quan trọng nhất.

Mẹ

Bức thư thứ 6

CON GÁI CŨNG MỌC RÂU Ư?

Minh Anh thân yêu:

Bảo con "xấu xí” là trò đùa thường xuyên giữa hai mẹ con ta, thế nhưng tối qua Minh Anh của mẹ giận thật rồi.... Thực ra mẹ biết tại sao con lại nhạy cảm với từ “xấu xí” đến như vậy: con suốt ngày soi gương là bởi vì con thấy mình đang “mọc ria mép”. Trước đó, mẹ có nghe con than thở nhưng mẹ không mấy để tâm, nghĩ rằng con chỉ nói vậy thôi, không ngờ nó lại trở thành khúc mắc trong lòng con. Cho mẹ xin lỗi con trước nhé, bây giờ mẹ sẽ giải thích chuyện này cho con.

Thực ra không thể gọi đó là “ria mép” được, đó chẳng qua chỉ là lông tơ mọc sậm màu hơn mà thôi.



Việc mọc lông ở các bộ phận trên cơ thể chủ yếu là do tác dụng của hormone androgen. Trong cơ thể con gái, không chỉ có hormone estrogen giúp kích thích sự phát triển các đặc trưng của con gái mà còn có một lượng nhỏ androgen. Vì vậy, dưới tác dụng của các hormone này, trên mặt và một số vị trí khác trên cơ thể con gái cũng có thể mọc lông. Theo số liệu điều tra, phụ nữ từ 15–44 tuổi có hơn 30% người có "ria mép", 9% rõ cả lông tơ trên mặt, 6% có lớp lông ở hai bên xương quai hàm tương đối sậm màu.

Đối với con gái trong tuổi dậy thì, bởi vì mất cân bằng nội tiết trong cơ thể, lượng hormone androgen tương đối cao gây kích thích các nang lông, khiến cho phần lông tơ trên cánh tay và chân trông có vẻ sậm màu, thậm chí có thể mọc cả ria mép. Vì vậy mà có một số bạn gái không dám mặc váy ngắn và quần đùi vào mùa hè, còn nghĩ đủ mọi cách để “tiêu diệt” đám lông tơ đáng ghét kia, thậm chí sợ hãi không biết bản thân mình có xấu đi không, có mắc bệnh gì không, từ đó khiến cho tâm trạng trở nên nặng nề. Thông thường, qua một thời gian, hiện tượng nhiều lông do mất cân bằng nội tiết trong cơ thể ở tuổi dậy thì này sẽ biến mất cùng với sự cân bằng các hormone trong cơ thể. Đây là hiện tượng hết sức bình thường.

Tất nhiên, cũng có người phụ nữ thật sự "mọc râu", cơ thể có các hiện tượng bất thường như lông ở các bộ phận cơ thể không ngừng trở nên rậm rạp, đồng thời tóc mai rụng dần, yết hầu nổi rõ, giọng nói trở nên trầm hơn, âm hạch phì đại, kinh nguyệt không đều, hoặc bế kinh, thì đó là những hiện tượng bệnh lí có khả năng liên quan đến sự bất thường của buồng trứng và tuyến yên, cần được thăm khám và điều trị.

Vì vậy, sau khi hiểu được những điều này, con đừng ủ rũ, không vui vì những hiện tượng “tạm thời” này nữa nhé.

Mẹ phải đi làm rồi, tối về mẹ sẽ viết tiếp cho con...

Mẹ

Bức thư thứ 7

LÔNG TƠ CÀNG CẠO CÀNG DÀI?

Minh Anh thân yêu:

Theo số liệu thống kê, trong giới nữ, tỉ lệ những người có lông tay và lông chân tương đối nhiều, chiếm tỉ lệ lần lượt là 30% và 70%. Vì vậy, đối với con gái, tay, chân mọc lông là chuyện hết sức bình thường. Hiện nay, có rất nhiều bạn nữ vì muốn đẹp mà dùng dao cạo lông chân, lông tay, nhưng có người lại bảo lông càng cạo sẽ càng dài ra. Vậy, điều này thực hư thế nào?

Độ dày và màu sắc của lông ở mỗi người lại có sự khác biệt, chủ yếu là do nguyên nhân di truyền: số lượng lông ít hay nhiều là do số lượng nang lông, màu sắc đậm hay nhạt là do các tế bào sắc tố dưới gốc nang lông quyết định. Mà số lượng nang lông là yếu tố bẩm sinh, không thể thay đổi. Lông tơ trên người có cạo đi cũng sẽ nhanh chóng mọc ra, cũng giống như râu trên mặt bố con, có cạo đi rồi, chẳng mấy chốc lại dài ra. Mặc dù lớp lông tơ dài ra sau khi cạo trông lại có vẻ đen và rậm rạp hơn ban đầu nhưng thực tế số lượng lông tơ không hề thay đổi, không phải càng cạo lông càng mọc nhiều. Nếu như lông tơ vừa đen vừa rậm, đúng là có ảnh hưởng đến mỹ quan, cũng cần nghĩ cách để loại bỏ.



Cạo lông là một cách làm tương đối đơn giản. Trên thị trường có các loại dao cạo chuyên dụng cho nữ, có thể loại bỏ lớp lông tơ trên da, lại không gây đau đớn hay khó chịu, thao tác cũng rất dễ dàng. Nhưng điều cần chú ý là, phải sử dụng dao cạo riêng, không nên mượn của người khác hoặc cho người khác mượn dao cạo của mình. Trước khi cạo lông cần ngâm chân, tay hoặc các bộ phận cơ thể khác trong nước ấm vài phút, ngoài ra có thể bôi lên da một lớp kem dưỡng ẩm hoặc xà bông để làm mềm lớp lông và giảm sự kích thích của dao cạo lên da. Khi cạo lông nên cạo ngược hướng lông mọc: cạo lông chân nên hướng lên trên, cạo lông nách nên giơ cao tay và hướng xuống dưới. Mỗi lần cạo xong nhất định

phải vệ sinh dao cạo sạch sẽ và phơi khô.

Ngoài phương pháp cạo lông, còn có thể sử dụng kem tẩy lông, sáp tẩy lông (wax). Nhưng kem tẩy lông có chất hóa học, có thể gây kích ứng da, dẫn đến hiện tượng dị ứng. Kem tẩy lông và wax tẩy lông có những sản phẩm dành riêng cho lông ở từng khu vực khác nhau trên cơ thể, vì vậy, tốt nhất không nên sử dụng các sản phẩm này một cách bừa bãi mà nên nhờ sự trợ giúp của các chuyên gia thẩm mỹ, nếu không ít nhất cũng phải đợi sau khi nắm rõ phương pháp sử dụng mới tiến hành và phải tuân thủ đúng như hướng dẫn, đồng thời làm thử trên một vùng da nhỏ trước rồi mới áp dụng cho toàn bộ vùng da cần triệt lông.

Cũng có người hay dùng nhíp hoặc các dụng cụ khác để nhổ lông. Phương pháp này nếu dùng để nhổ vài sợi lông mày còn được chứ dùng để nhổ lông các vùng khác trên cơ thể e rằng không khả thi. Phương pháp này không những không thể ngăn cản sự mọc lên của lông, mà còn gây đau đớn, dễ gây ra viêm nhiễm, lắng đọng sắc tố và để lại sẹo thâm.

Còn về các phương pháp tẩy lông bằng điện và laser hiện đại, điểm khác biệt lớn nhất với các phương pháp kể trên là nó có thể loại trừ lông vĩnh viễn. Đây là phương pháp tẩy lông dựa trên tác dụng của dòng điện, tác động vào gốc sợi lông, từ đó loại trừ lông trên mặt và các bộ phận khác. Một khi đã liên quan đến kĩ thuật, đương nhiên phải có sự tư vấn của bác sĩ, và phải tiến hành ở những cơ sở có máy móc hiện đại, nếu thực sự cần thiết thì mới nên làm.

Mặc dù mẹ đã giới thiệu cho con vài phương pháp loại bỏ lông trên cơ thể nhưng mẹ buộc phải nói rõ: mẹ cảm thấy con không hề “nhiều lông”. Như chúng ta đã nói ở trên, đại đa số con gái “nhiều lông” là do vấn đề sinh lí, hơn nữa lông còn có tác dụng bảo vệ làn da, giúp cơ thể đào thải các chất độc trong cơ thể. Cho dù là người trưởng thành, nếu như không quá nhiều lông, lông quá sậm màu, quá rõ rệt, cũng không phải tình huống bắt buộc ví dụ như đi dự tiệc, cần phải trị bệnh... thì cũng không cần phải tẩy lông thường xuyên. Thực ra, không phải có rất nhiều người chú ý đến con bởi con nhiều lông, đơn giản đó chỉ là do ám ảnh tâm lí từ chính bản thân con mà thôi. Con thử nghĩ mà xem, nếu như chính con không biết yêu quý thân thể của mình, người khác làm sao có thể? Hơn nữa, có thể người ta hoàn toàn không phát giác ra những "khuyết điểm" này, nhưng vì chính bản thân con quá ngại ngùng, cứ giấu giấu giếm giếm lại khiến cho người ta để ý đến. Con thấy có đúng không?

Hi vọng hai bức thư này có thể giải quyết những khúc mắc hiện tại trong lòng con, giúp con trở lại là một Minh Anh tươi vui như trước đây!

Mẹ

Bức thư thứ 8

TẠI SAO LẠI BỊ VỠ GIỌNG?

Minh Anh thân yêu:



Mẹ phải phê bình con rồi. Hôm nay về đến nhà, nói đến bài kiểm tra nhạc, con vừa đi vừa nói: “Buồn cười quá, buồn cười quá!”, vừa cười ha ha, sau đó nói như đang kể chuyện cười: “Bạn Bằng ngồi cùng bàn với con vốn hát rất hay, nhưng không biết vì sao bây giờ giọng hát lại ồm ồm như vịt đực, khó nghe chết đi được! Vốn dĩ mọi người đều cố kìm nén, nhưng bạn ấy đứng bên cạnh hát mãi, hát mãi, con thực sự không nhịn được nữa, con vừa bật cười, cả lớp cũng ồ lên cười, còn có người lén bắt chước giọng hát của bạn ấy... Kết quả là Bằng khóc nấc lên, còn trách con đầu têu cả lớp trêu chọc bạn ấy, cả ngày chẳng chịu nói chuyện với con...”. Mặc dù mẹ biết con và các bạn không hề có ác ý, nhưng đó là hành vi thiếu tôn trọng bạn bè, sẽ khiến bạn ấy tổn thương lòng tự trọng, mất đi sự tự tin. Sở dĩ giọng nói của Bằng bị thay đổi có thể là do bạn ấy đã bước vào thời kì "vỡ giọng".

Nếu con chú ý quan sát, có thể con sẽ phát hiện một số bạn nữ trong lớp cũng bắt đầu thay đổi giọng, giọng nói trở nên thanh và cao hơn; và cũng có những bạn nam, giọng nói ồm ồm như vịt đực giống như bạn Bằng. Đây lại là một biểu hiện khác của tuổi dậy thì – vỡ giọng.

Thời kì vỡ giọng thông thường bắt đầu từ 13 tuổi trở đi, kéo dài từ 3 tháng đến 1 năm, thậm chí là dài hơn. Bước vào tuổi dậy thì, cùng với sự phát triển của cơ thể, cho dù là con trai hay con gái, đều sẽ có những biến đổi to lớn ở hệ hô hấp như cổ họng nhanh chóng to ra, dây thanh dài ra, đồng thời thay đổi về độ dày mỏng và rộng hẹp... Sự thay đổi này khiến cho dây thanh đới của con gái từ 6–8mm tăng lên 15–18mm, còn con trai thì dài hơn một chút, do đó gây ra sự thay đổi về giọng nói và các con bước vào giai đoạn vỡ giọng. Thực ra, giọng nói của con gái không thay

đổi rõ rệt lắm, nhưng trở nên thanh hơn so với hồi còn nhỏ; còn giọng nói của con trai thay đổi khá rõ rệt, trở nên trầm và ồm hơn. Trong quá trình thay đổi này, con trai phải trải qua giai đoạn "vỡ giọng", giọng nói trở nên ồm ồm như vịt đực, ngay chính bản thân các bạn ấy cũng sẽ cảm thấy khó nghe, thậm chí e ngại phải nói chuyện với mọi người. Vì vậy, nếu đổi lại là con, khi con hát mà bị các bạn cười nhạo, bắt chước, chắc chắn con cũng sẽ cảm thấy buồn và tổn thương đúng không nào?

Con và Bằng là bạn tốt của nhau, mẹ nghĩ chắc con cũng hiểu cần phải làm gì rồi. Để thể hiện "thành ý" của mình, con có thể nói những lời mẹ viết dưới đây cho bạn Bằng nghe. Sau khi trải qua quá trình vỡ giọng, cho dù là con trai hay con gái, giọng nói hình thành sẽ theo con suốt cả cuộc đời, đây cũng là một phương diện quan trọng thể hiện phong thái của mỗi con người. Vì vậy, trong quá trình vỡ giọng, các con cần chú ý bảo vệ cổ họng của mình. Trước tiên phải uống nhiều nước (đây là vấn đề mà các con thường xuyên lơ là khi ở trường), đừng để cổ họng khô rát. Tiếp theo, hàng ngày cần ăn nhiều rau củ quả, ít ăn cay, dầu mỡ hay các thực phẩm có tính kích thích, càng không nên hiếu kì mà dính đến thuốc lá, bia rượu (nhất là các bạn nam), tránh gây ra những kích ứng không tốt lên cổ họng. Thứ ba, trong cuộc sống hàng ngày, nhất là trong tiết thể dục, âm nhạc hoặc khi mọi người cùng vui đùa, không nên hò hét quá to, khiến cho dây thanh đới phải làm việc hết công suất, gây xung huyết, thậm chí là nứt vỡ. Cuối cùng, phải kiên trì tập luyện thể dục thể thao, nâng cao sức đề kháng của cơ thể, cố gắng ngăn ngừa các bệnh về hô hấp, bởi vì chúng thường gây tổn hại đến cổ họng và dây thanh đới.

Con cần biết, giọng nói thanh, cao của con gái và chất giọng trầm đục của con trai chính là một "vũ khí" rất quan trọng giúp tạo nên sức hút riêng của mỗi người. Vì vậy, con cần chú ý đến những phương diện này, bảo vệ cổ họng cho tốt, giúp cho bản thân vượt qua quá trình vỡ giọng một cách thuận lợi.

Mẹ

Bức thư thứ 9

TRỞ NÊN ĂN KHỎE, NGỦ KHỎE

Minh Anh thân yêu:

Dạo này, mỗi bữa cơm, con thường ăn rất ít, có phải con thấy khó chịu ở đâu không? Là do dạ dày khó chịu ư? Hay là thức ăn mẹ làm không hợp khẩu vị của con? Ha ha, mẹ biết đó đều không phải là lí do, mà lí do chính là con đang sợ béo, có đúng không nào!

Các thiếu nữ ở tuổi dậy thì thường phát hiện bỗng nhiên có một thời gian bản thân mình trở nên ăn khỏe, ngủ khỏe hơn trước và rất lo lắng vì thế mà sẽ trở nên béo ú. Thực ra, đó là bởi vì cơ thể của con đang phát triển, đương nhiên cần đến nhiều "năng lượng" rồi!

Sự sinh trưởng, phát triển của cơ thể người, hoạt động điều tiết các chức năng sinh lí, duy trì quá trình trao đổi chất ở cơ thể người khỏe mạnh đều cần đến một lượng năng lượng lớn. Mà nguồn cung cấp năng lượng là sáu nhóm dinh dưỡng chính, bao gồm: tinh bột, protein, chất béo, vitamin, khoáng chất và nước. Đây là những chất cần thiết cho cơ thể người, không thể thiếu bất cứ chất nào. Mà phần lớn các chất dinh dưỡng này đều được lấy từ các loại thực phẩm mà chúng ta ăn hằng ngày. Trong cuộc đời mỗi người đều có hai giai đoạn phát triển đỉnh cao: một là lúc khoảng 1 tuổi, hai là thời kì dậy thì. Thời kì phát triển đầu tiên, chúng ta sẽ không nói đến nữa, chỉ nói đến giai đoạn dậy thì mà thôi.

Trong giai đoạn dậy thì, cho dù là con trai hay con gái cũng sẽ phát triển nhảy vọt về chiều cao và cân nặng, tốc độ chuyển hóa xương rất nhanh, các đặc điểm giới tính ngày một rõ ràng, chức năng của các cơ quan trong cơ thể ngày một hoàn thiện, do đó lượng dinh dưỡng cần thiết, đặc biệt là lượng nhiệt lượng thiết yếu cao hơn hẳn so với giai đoạn nhi đồng, thậm chí còn hơn cả những người trưởng thành lao động thể lực ở mức độ trung bình. Mà lúc này cũng chính là thời điểm các con gặp áp lực lớn trong học tập. Áp lực lớn khiến cho lượng nhiệt lượng tiêu hao càng tăng lên, vì vậy thời kì này, các con có thể cảm thấy ăn khỏe, ngủ khỏe hơn, thậm chí là ham ăn và ham ngủ.

Chắc chắn con sẽ nói là đương nhiên con muốn cao lên, nhưng lại lo sợ cùng với việc cao lên, thân hình của mình sẽ béo ra.

Trong giai đoạn dậy thì, trọng lượng của cơ thể sẽ tăng lên cùng với sự phát triển của chiều cao. Cho dù là con trai hay con gái, trung bình mỗi năm sẽ tăng từ 5–6kg, thậm chí là 8–10kg. Nhưng điều này không phải là tăng cân, béo lên đơn thuần, mà nó có liên quan đến sự thay đổi kết cấu của cơ thể, có liên quan đến sự gia tăng của cơ bắp và chất béo trong cơ thể sau quá trình phát dục. Đối với con gái, trong quá trình dậy thì, lớp mỡ dưới da sẽ tăng lên trên toàn bộ cơ thể, nhất là phần ngực và mông sẽ đầy đặn thấy rõ. Thế nên, có nhiều thiếu nữ nhất thời không thể chấp nhận sự thay đổi của cơ thể, cảm thấy mình béo ra, cần phải giảm béo. Thực ra, đây là một giai đoạn mà bất cứ một ai ở độ tuổi dậy thì cũng phải trải qua. Sau khi hết giai đoạn dậy thì, cơ thể người đã phát triển hoàn thiện, sự phát triển xương, cơ bắp, lớp mỡ ở các bộ phận trên cơ thể sẽ trở nên cân bằng hơn. Nói một cách khác, đây là giai đoạn tiền đề để con trở thành một thiếu nữ thon thả, điệu đà. Con có để ý không, ngay cả các nữ minh tinh, ca sĩ nổi tiếng khi mười mấy tuổi, mới vào nghề cũng có thân hình mũm mĩm, khuôn mặt tròn trịa chứ không thon thả như bây giờ. Do đó, tình trạng hiện nay của con chỉ là tạm thời, không phải là kết quả cuối cùng, hoàn toàn không cần thiết phải nhịn ăn để giảm béo, điều đó có thể ảnh hưởng đến sự phát triển cơ thể của con.



Nhưng đúng là cũng có một số trường hợp bị béo phì trong quá trình dậy thì. Vì vậy, để đảm bảo việc ăn uống và ngủ nghỉ đầy đủ trong tuổi dậy thì, cần phải chú ý đến kết cấu bữa ăn, điều này mẹ sẽ làm giúp con. Tuy nhiên, bản thân con cũng cần hạn chế ăn các loại thực phẩm nhiều dầu mỡ, các thực phẩm rán, junk food (thực phẩm có giá trị dinh dưỡng thấp nhưng lại chứa quá nhiều đường, muối, mỡ như khoai tây chiên, snack, bánh pizza...), các loại thực phẩm có hàm lượng đường cao,

các loại đồ uống giàu năng lượng… Ngoài ra, còn cần tập thể dục thể thao, ngoài các tiết thể dục ở trường, con có thể chơi một số môn thể thao như bơi lội, đánh cầu… Có như vậy, mới có thể duy trì được trọng lượng thích hợp.

Dưới đây là một công thức tính cân nặng tiêu chuẩn, nếu như con lo mình béo, có thể thử tính toán xem sao:

Tiêu chuẩn cân nặng ở con gái (kg) = chiều cao (cm) – 100 – [chiều cao (cm) – 150]/2

Mẹ

Bức thư thứ 10

CON GÁI CÒN CAO HƠN CON TRAI

Minh Anh thân yêu:



Mẹ cứ thắc mắc không hiểu vì sao sau khi nhận kết quả kiểm tra sức khỏe học kì này, một người không thích uống sữa như con bỗng nhiên chủ động đòi mẹ mua sữa! Hóa ra, con phát hiện ra bạn Thanh đột ngột cao lên rất nhiều, cao hơn con hẳn một cái đầu, thậm chí vượt qua cả mấy bạn nam trong lớp. Mà bí quyết của bạn ấy chính là uống sữa mỗi ngày.

Trong lá thư trước mẹ đã từng nói với con, tuổi dậy thì cũng là một giai đoạn phát triển đỉnh cao vô cùng quan trọng trong cuộc đời mỗi người. Đối với con gái, ngoài việc phát triển các đặc trưng giới tính, đến tuổi dậy thì, chiều cao và cân nặng của cơ thể cũng thay đổi nhanh chóng. Trước khi dậy thì, chiều cao của con gái mỗi năm tăng khoảng 3–5cm. Nhưng khi bước vào giai đoạn dậy thì, tốc độ tăng trưởng chiều cao tăng lên gấp đôi, tức là mỗi năm các con sẽ cao lên 6~8cm, thậm chí là 10–12cm.

Hơn nữa, chúng ta cũng biết, con gái thường dậy thì sớm hơn con trai hai năm, vì vậy trong thời gian này, con gái sẽ thấy mình còn cao hơn cả con trai. Nhưng thời kì này không kéo dài lâu, bởi các bạn nam sau khi bước vào giai đoạn dậy thì sẽ nhanh chóng cao vượt lên so với các bạn nữ.

Còn về con, con không cần quá lo lắng về chiều cao của mình. Thứ nhất là vì con dậy thì muộn hơn bạn Thanh một chút, bây giờ bạn ấy có cao lên nhanh cũng là chuyện bình thường. Thứ hai, chuyện con nghe các bạn nói rằng con gái sau khi có kinh nguyệt lần đầu tiên sẽ không cao thêm nữa là không hoàn toàn chính xác, bởi vì kinh nguyệt lần đầu tiên và việc tăng chiều cao không có mối quan hệ tất yếu với nhau.

Con người có thể tăng chiều cao là bởi vì đầu các xương ống của tứ chi chưa bị cốt hóa. Mà việc tăng chiều cao lại phụ thuộc thời gian cốt hóa của các mấu xương.

Vì vậy, cùng với sự lớn dần của tuổi tác, khi các mấu xương dần dần cốt hóa, con người sẽ không cao lên nữa. Mà sự phát triển của các bộ phận trên cơ thể con người đều do hệ nội tiết chi phối. Kì kinh nguyệt đầu tiên và sự canxi hóa xương đồng thời tiếp nhận tác động của các loại hormone nội tiết như: hormone sinh trưởng, hormone tuyến giáp.... khiến cho việc dậy thì và tuổi của xương có sự ăn khớp về mặt thời gian. Một, hai năm trước khi con gái có kinh nguyệt lần đầu tiên, vì cơ thể sản sinh một lượng lớn các hormone, chiều cao của con gái sẽ tăng lên rõ rệt. Sau khi có kinh lần đầu tiên, lượng hormone trong cơ thể trở nên ổn định, tốc độ tăng trưởng chiều cao cũng chậm đi. Điều này khiến mọi người có cảm giác chiều cao và quá trình phát dục có liên quan với nhau. Thực ra, con gái sau khi có kinh nguyệt lần đầu, chiều cao cơ thể sẽ tiếp tục phát triển từ từ trong 1–3 năm, tốc độ tăng trưởng cũng có sự khác biệt ở từng người. Theo nghiên cứu của một số nhà khoa học, con gái kể từ khi xuất hiện kì kinh đầu tiên đến khi kết thúc cơ bản quá trình dậy thì, chiều cao còn có thể tăng thêm từ 8–10cm (có thể chênh lệch 1–2cm). Phần lớn các bạn nữ sẽ định hình chiều cao ở tuổi từ 19–23. Theo gen di truyền, Minh Anh nhà ta sẽ còn cao lên không ít đâu.

Tuy nhiên, nếu như con muốn cao hơn nữa thì không nên chỉ ngồi "há miệng chờ sung" nhé. Tốt nhất con nên tranh thủ thời kì dậy thì, đặc biệt là hai, ba năm trước kì kinh đầu tiên tăng cường luyện tập thể dục thể thao, ví dụ như chơi bóng rổ, chạy, nhảy dây, những môn thể thao giúp tăng chiều cao để kích thích sự sinh trưởng của các mấu xương chưa trải qua sự cốt hóa. Bên cạnh đó, còn cần bảo đảm giờ giấc nghỉ ngơi, bởi trong giấc ngủ, lượng hormone tăng trưởng thúc đẩy chiều cao sẽ được tiết ra mạnh mẽ hơn. Đương nhiên, bí quyết của bạn Thanh cũng rất hay, muốn cao nhanh, cao lên nhiều, duy trì chế độ dinh dưỡng hợp lí là điều tất yếu. Sữa bò là nguồn cung cấp canxi phong phú cho cơ thể người, mà canxi lại là vật chất quan trọng cấu thành nên xương. Trước đây, mẹ bảo con uống sữa mỗi ngày mà con còn không chịu nghe, giờ thì biết nó quan trọng rồi chứ gì?

Ăn tốt, ngủ tốt, chăm tập thể dục, hãy nhớ những lời dặn của mẹ, có như vậy con mới có thể cao lớn và khỏe mạnh!

Mẹ

Bức thư thứ 11

DẬY THÌ CÓ SỚM CÓ MUỘN

Minh Anh thân yêu:



Mẹ đã nhận được mảnh giấy ghi các thắc mắc của con rồi. Xem ra những bức thư mà mẹ viết gần đây có thể giúp ích cho các con, điều này khiến mẹ cảm thấy rất vui! Nhận được sự tín nhiệm của các bạn của con, mẹ cảm thấy vô cùng vinh hạnh, vô cùng vui mừng! Mẹ nhất định sẽ tiếp tục cố gắng.

Bây giờ mẹ sẽ trả lời câu hỏi đầu tiên của các con: Thế nào là dậy thì sớm? Thế nào là dậy thì muộn?

Mặc dù mẹ đã nói, thời điểm dậy thì của mỗi người là khác nhau, nhưng nếu con gái trước 8 tuổi đã xuất hiện đặc trưng giới tính như ngực phát triển nhanh, mọc lông nách, lông mu, xuất hiện kinh nguyệt... thì được coi là dậy thì sớm. Thông thường, tỉ lệ con gái dậy thì sớm cao hơn so với con trai, tỉ lệ khoảng 8 : 1. Nguyên nhân có thể là do hệ nội tiết, thần kinh của con gái nhạy cảm hơn trước những thay đổi của môi trường.

Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến hiện tượng dậy thì sớm, ví dụ: nhân tố di truyền, bố (mẹ) hoặc người thân trong gia đình từng dậy thì sớm, cũng có thể là do một số loại bệnh hoặc do trong quá trình điều trị bệnh, cơ thể đã tiếp nhận một lượng lớn hormone estrogen. Ngoài ra, mức sống hiện nay ngày càng được nâng cao, dinh dưỡng được cải thiện, có một số bậc cha mẹ vì quá chăm bẵm cho con cái nên đã cho con sử dụng một số thực phẩm bổ dưỡng quá sớm, ví dụ như: nhân sâm, sữa ong chúa... đây cũng là một nguyên nhân quan trọng gây ra hiện tượng dậy thì sớm ở trẻ. Theo nghiên cứu mới nhất cho thấy, sự kích thích bởi âm thanh và tiếng ồn gay gắt trong thành phố hiện nay có thể kích thích lên tuyến tùng ở đại não, khiến cho vùng dưới đồi – tuyến yên – tuyến sinh dục trở nên nhạy cảm hơn, có thể dẫn đến hiện tượng dậy thì sớm. Vì vậy, nếu như có các dấu hiệu dậy thì sớm, chúng ta nên đến bệnh viện kiểm tra để xác định chính xác có phải mình đang bị dậy thì sớm và nguyên nhân là gì, để từ đó tìm ra hướng điều trị cho phù hợp.

Mọi sự vật đều có tính hai mặt. Đối lập với dậy thì sớm là hiện tượng dậy thì muộn.

Tiêu chuẩn phán đoán dậy thì muộn là: nếu một bạn nữ đến 14 tuổi mà vẫn chưa phát triển ngực, hoặc mặc dù đã có ngực nhưng trong vòng năm năm vẫn không thấy có kinh thì được liệt vào dạng dậy thì muộn.

Dậy thì muộn có thể là do các nguyên nhân sau: Thứ nhất là do thể chất chậm phát triển, điều này có liên quan đến di truyền, tức là trong gia đình có ai đó dậy thì muộn. Nếu trong gia đình có người dậy thì muộn thật thì không cần thiết phải điều trị, quá trình dậy thì chẳng qua chỉ đến muộn mà thôi. Nguyên nhân thứ hai là trong quá trình mang thai, người mẹ bị suy dinh dưỡng, hoặc đứa trẻ không được ăn uống đầy đủ khiến cho quá trình phát triển bị chậm lại, quá trình dậy thì bị đẩy lùi. Thứ ba, một số trẻ bị mắc bệnh mãn tính gây ảnh hưởng đến nội tiết trong cơ thể, từ đó xuất hiện hiện tượng dậy thì muộn. Vì vậy, khi con gái đến 14 tuổi mà vẫn chưa có các đặc trưng của tuổi dậy thì, cần phải đến bệnh viện kiểm tra và xác định hướng điều trị thích hợp.

Còn về thắc mắc thứ hai: Những bạn nữ dậy thì sớm thường không cao. Điều này cũng khá hợp lý. Những bạn nữ này, do sự tác động của các hormone nội tiết, sẽ bước vào giai đoạn dậy thì sớm, chiều cao và cân nặng có sự khác biệt rõ rệt so với các bạn cùng tuổi. Nhưng thời gian tăng trưởng chiều cao liên tục ở các bạn này tương đối ngắn, các sụn ở đầu xương đóng kín sớm khiến chiều cao không thể tăng thêm nên cuối cùng thành ra lại bị thấp hơn so với các bạn nữ dậy thì đúng độ.

Từ đó có thể thấy, dậy thì sớm hay muộn đều là hiện tượng bất thường. Ngoài các nhân tố không thể kiểm soát được như: di truyền, bệnh tật, môi trường... những gì chúng ta có thể làm được để hạn chế ảnh hưởng của bệnh tật đối với cơ thể, thúc đẩy sự phát triển bình thường của cơ thể là: trong cuộc sống hàng ngày cần tránh hoặc hạn chế các thức ăn, đồ uống chứa hormone tăng trưởng; chăm chỉ tập luyện thể dục thể thao để tăng cường thể chất, đảm bảo dinh dưỡng cung cấp cho cơ thể thông qua các thức ăn sạch.

Mẹ rất mong sẽ nhận được càng nhiều các câu hỏi của con và các bạn.

Mẹ

Bức thư thứ 12

MỤN TRỨNG CÁ

Minh Anh thân yêu:

Hôm nay con gái mẹ nói rằng những gì mẹ nói quá lí thuyết... Thôi được rồi, mặc dù lí thuyết không thể không nói, nhưng mẹ sẽ tiếp thu lời phê bình này, hôm nay mẹ sẽ nói đến một vấn đề cực kì thực tế: Làm thế nào để đối phó với “mụn trứng cá”, giải quyết vấn đề diện mạo? Ha ha, mẹ biết các con đang rất buồn phiền về vấn đề này.

Mụn trứng cá thường mọc ở trên mặt, cũng có thể mọc ở lưng, vai. Đối với một số bạn, tuổi dậy thì là giai đoạn “chiến đấu” với mụn trứng cá, và mụn trứng cá đã trở thành “nỗi đau vĩnh viễn” của họ.

Tại sao con người lại bị mọc mụn nhỉ? (xin lỗi con gái nhé, vẫn phải nói đến lí thuyết thôi!). Dưới lớp da của con người có tuyến bã nhờn, có thể bài tiết ra chất nhờn, tác dụng của nó là duy trì độ ẩm và tính đàn hồi cho da, mà mặt là nơi tiết nhiều chất nhờn nhất trên cơ thể. Khi tuổi dậy thì đến, tuyến sinh dục phát triển mạnh, đồng thời bắt đầu sản sinh ra các hormone giới tính, kích thích tuyến bã nhờn dưới da hoạt động mạnh, do đó chất nhờn được bài tiết nhiều hơn. Khi quá nhiều chất nhờn không thể được bài tiết hết qua các ống dẫn của tuyến bã nhờn, chúng sẽ tích tụ trong nang lông, chất bã tích tụ khi gặp các tế bào chết trên da, lại thêm bụi bặm ngoài môi trường sẽ gây bít lỗ chân lông, gây ra hiện tượng viêm nhiễm cục bộ ở lỗ chân lông. Lúc này, trên da sẽ xuất hiện những nốt mẩn đỏ, đấy chính là mụn trứng cá. Vài ngày trước khi đến kì kinh nguyệt, do ảnh hưởng của hormone, bạn gái sẽ càng dễ bị nổi mụn.

Giai đoạn dậy thì cũng là giai đoạn mà các con rất để ý đến vấn đề làm đẹp. Các bạn trẻ, đặc biệt là con gái thường rất coi trọng "thể diện", rất sợ người khác nhìn thấy những cái mụn trên mặt mình. Vừa nhìn thấy mặt nổi mụn là dùng tay để nặn, bóp. Đôi khi chỉ cần bóp nhẹ sẽ nhìn thấy một hạt nhỏ màu trắng trông như bã đậu nhô lên bề mặt da, thậm chí có lúc dưới tác dụng ôxi hóa của không khí và ô nhiễm môi trường, những nhân mụn chúng ta nặn ra còn có màu đen... Sau đó, trông những cái mụn có vẻ nhỏ đi khá nhiều, nhưng nếu quan sát kĩ chỗ mụn vừa nặn, các con sẽ thấy có một lỗ hổng, một vết thương nhỏ... Trên tay con người lúc nào cũng có vi khuẩn, trong không khí cũng có rất nhiều bụi bặm, chúng có thể dễ dàng xâm nhập vào những vết thương nhỏ đó, gây ra hiện tượng viêm nhiễm, khiến cho mụn

trứng cá càng đỏ, càng sưng, ngay cả khi khỏi rồi cũng để lại những vết thâm. Nếu triệu chứng viêm nhiễm ăn sâu xuống da, sau khi mụn lành còn để lại những vết lõm trên bề mặt da. Làm như vậy chẳng khác gì "chữa lợn lành thành lợn què", càng gây mất thẩm mỹ hơn. Vì vậy, tuyệt đối không được dùng tay để nặn mụn đâu nhé!

Thực ra, mụn trứng cá là hiện tượng hết sức bình thường ở tuổi dậy thì, bất cứ ai, ít nhiều cũng đều có mụn trứng cá. Đến khi các con ngoài 20 tuổi, mụn trứng cá không chữa cũng tự khỏi. Chỉ có điều, con người ai cũng yêu cái đẹp, muốn ngăn chặn và giảm bớt mụn trứng cá, vì vậy các con nên vệ sinh sạch sẽ, bảo vệ da và chú ý đến chế độ ăn uống hàng ngày.

1. Hàng ngày có thể dùng nước ấm và xà phòng hoặc sữa rửa mặt để rửa mặt từ 1–2 lần, giúp tẩy sạch chất nhờn dư thừa và bụi bặm trên da, khiến cho lỗ chân lông được khô thoáng, tránh bị tắc nghẽn.

2. Không sử dụng các loại mỹ phẩm trang điểm có mùi thơm hoặc chất dầu, không tự ý nặn mụn để tránh bị sưng viêm, để lại sẹo trên da.



3. Ăn uống thanh đạm, ăn nhiều hoa quả, rau xanh, hạn chế đồ ngọt và các đồ ăn nhiều dầu mỡ. Bởi vì các thức ăn nhiều dầu mỡ và đồ ngọt sẽ khiến tuyến bã nhờn sản sinh nhiều chất nhờn hơn; không ăn hoặc hạn chế ăn các thức ăn có chất kích thích, cay nóng; tạo thói quen đi vệ sinh đúng giờ, tránh bị táo bón để kịp thời đẩy hết các chất cặn bã, chất độc trong cơ thể ra ngoài.

4. Để tránh bị viêm, có thể dùng bông tăm nhúng cồn để chấm vào nốt mụn; chỗ bị viêm cục bộ có thể bôi một lớp Erythromycin mỏng. Khi bị nhiều mụn trứng cá, lại có hiện tượng viêm sưng, cần đến bệnh viện da liễu để khám và điều trị, tuyệt đối

không tùy tiện tự chữa, nếu không tình trạng mụn sẽ càng nghiêm trọng.

Các con cũng cần biết, hiện tượng mụn trứng cá còn liên quan mật thiết đến tâm trạng. Nếu suốt ngày con vì chuyện này mà ủ dột, không vui, thậm chí là lo lắng, căng thẳng, bất an... thì những trạng thái tâm lí này có thể ảnh hưởng đến nội tiết của cơ thể, khiến cho mụn mọc càng nhiều hơn. Khi các con ai cũng như ai, thì cần gì phải để ý quá như thế. Con thấy mẹ nói vậy có đúng không?

Mẹ

"NGÀY ĐÓ" CỦA CON GÁI

Đừng coi thường "mấy ngày đó" nhé con gái, nó sẽ theo suốt quá nửa cuộc đời của mỗi người phụ nữ, nó còn có liên quan đến sức khỏe của người phụ nữ, liên quan đến sự khỏe mạnh của thế hệ sau. Cùng con vượt qua những căng thẳng của kì kinh đầu để vui vẻ chấp nhận "người bạn thân" này là tình yêu và sự quan tâm thiết thực nhất của mỗi người mẹ dành cho con gái của mình.



Bức thư thứ 13

KINH NGUYỆT LÀ GÌ?

Minh Anh thân yêu:

Hôm nay, vừa về đến nhà con đã chạy ào vào nói với mẹ: "Đáng sợ quá, đáng sợ quá..." khiến cho mẹ vô cùng căng thẳng, tưởng là có chuyện gì nghiêm trọng đã xảy ra. Sau một hồi nghe con vừa thở hổn hển vừa trần thuật lại, cuối cùng mẹ cũng hiểu ra sự việc là hôm nay trong tiết thể dục, các bạn phát hiện trên quần của bạn Diệp có vết máu, bạn Diệp cũng chẳng biết mình bị làm sao, sợ đến phát khóc. Để mẹ nói cho con biết nhé, thực ra bạn Diệp đã bắt đầu có kinh nguyệt rồi đó. Con thấy đấy, "cuộc chiến không có sự chuẩn bị" như vậy thật quá bị động, vì vậy, hôm nay mẹ sẽ giải thích tường tận cho con về vấn đề kinh nguyệt.

Chúng ta đã nói qua trình tự phát triển của cơ thể vào tuổi dậy thì rồi, con đã biết khoảng 1–2 năm sau khi phát triển ngực, ở con gái sẽ xuất hiện hiện tượng kinh nguyệt. Có thể con sẽ hỏi: kinh nguyệt là gì? Bởi vì chu kì kinh nguyệt thông thường là từ 22–32 ngày, hay nói cách khác, một cô gái trưởng thành cứ mỗi tháng đều phải trải qua chuyện này một lần, từ Hán Việt "nguyệt" có nghĩa là "tháng", vì vậy người ta đặt tên hiện tượng này là "kinh nguyệt", con có thể hiểu rằng đây là chuyện xảy ra vào mỗi tháng. Đây là hiện tượng sinh lí bình thường xuất hiện từ giai đoạn dậy thì ở con gái. Con đừng cảm thấy sợ hãi, căng thẳng mà nên bình tâm đón nhận nó.



Kì kinh đầu tiên có thể được coi như là "hiện tượng đầu tiên đánh dấu sự trưởng thành của con gái". Kì kinh đầu tiên xuất hiện ở độ 11–15 tuổi, trung bình là khoảng 13 tuổi, có những thiếu nữ có kinh sớm một chút, nhưng cũng có những bạn có muộn một chút, đây là điều hết sức bình thường. Kinh nguyệt đến sớm hay muộn có liên quan đến các phương diện như: di truyền, thể chất, dinh dưỡng, môi trường, vận động, văn hóa... Theo điều tra, bởi vì chất lượng cuộc sống hiện nay ngày một nâng cao, cộng thêm với các ảnh hưởng văn hóa trong cuộc sống ngày một phong phú và dày đặc, khiến cho kì kinh nguyệt đầu tiên của con gái thường đến sớm hơn trước đây.

Có người đã quen gọi việc có kinh là "bị", do cảm thấy kinh nguyệt là một chuyện xúi quẩy, phiền phức. Đúng là có hơi phiền phức, sự "phiền phức" này thậm chí sẽ đeo bám người con gái đến quá nửa cuộc đời, nhưng con có từng nghĩ kinh nguyệt có ý nghĩa thế nào không?

Con có thấy cánh bướm rất đẹp không? Nó phải trải qua quá trình làm sâu, nhộng... mới có thể "phá kén thành bướm". Nòng nọc nhất định phải chờ đợi rất lâu để bốn chân mọc ra, cái đuôi rụng đi mới có thể biến thành ếch. Đây chính là cái giá của sự trưởng thành. Chẳng phải các con đều mong ngóng sớm trưởng thành, trở thành một người lớn hay sao? Đối với con gái, kinh nguyệt chính là một tiêu chí đánh dấu sự khởi đầu cho quá trình trưởng thành, từ một cô bé trở thành một thiếu nữ, cho thấy trước tương lai các con sắp trở thành một người lớn như mẹ rồi.

Vì vậy, xét từ góc độ này, kinh nguyệt chẳng phải cũng là một tin vui đáng để chúc mừng hay sao?

Mẹ

Bức thư thứ 14

MÁU KINH CHẢY TỪ ĐÂU RA?

Minh Anh thân yêu:

Ha ha, cô bé nhanh mồm nhanh miệng của nhà ta sao đột nhiên trở nên ấp a ấp úng như thế nhỉ? Mẹ đoán chắc là con vẫn muốn biết rất nhiều chuyện về kinh nguyệt nhưng lại ngại không dám hỏi đúng không? Để mẹ tiết lộ cho con thêm vài thông tin nhé.



Như con đã biết, cơ quan sinh dục phát triển muộn nhất trên cơ thể người, đến tuổi dậy thì mới bắt đầu bị "đánh thức" và chầm chậm phát triển. Vậy, rốt cuộc cơ quan sinh dục nữ trông như thế nào? Hãy nhìn bức tranh mà mẹ tìm được trên đây, con sẽ dễ dàng hình dung ra.

Cơ quan sinh dục của nữ được chia thành cơ quan sinh dục ngoài và cơ quan sinh dục trong.

Chúng ta chỉ có thể nhìn thấy cơ quan sinh dục ngoài mà thôi. Cơ quan sinh dục ngoài bao gồm: phần mu – chính là nơi mọc lông mu ở bụng dưới, bên dưới là hai môi lớn, bên trong mỗi môi lớn là một môi bé có màu hồng nhạt, phần tiếp giáp của hai môi bé là âm vật, bên dưới âm vật là niệu đạo, cũng chính là chỗ đi tiểu, bên dưới niệu đạo là cửa âm đạo, khu vực hình thoi quanh lỗ niệu đạo và cửa âm đạo được gọi là tiền đình âm đạo.

Từ cửa âm đạo vào bên trong chính là âm đạo, nối giữa cơ quan sinh dục trong và cơ quan sinh dục ngoài, là một bộ phận của cơ quan sinh dục trong. Âm đạo là một ống rỗng, có độ đàn hồi rất lớn, đến tuổi dậy thì, âm đạo của con gái sẽ dài ra, ước chừng khoảng 8–10cm, âm đạo tiết ra chất tiết có tính axit, có tác dụng ngăn ngừa vi khuẩn phát triển. Đầu kia của âm đạo nối với tử cung thông qua cổ tử cung, đây là con đường để máu kinh được đào thải ra ngoài, cũng chính là "lối ra" của thai nhi khi con làm mẹ. Còn tử cung chính là nơi sinh trưởng của thai nhi, là "cung điện" nuôi dưỡng bào thai. Ở hai bên tử cung có hai ống dẫn trứng mảnh, liên kết với hai buồng trứng ở hai bên trái, phải. Âm đạo, tử cung, ống dẫn trứng và buồng

trứng cấu thành nên cơ quan sinh dục trong của phụ nữ.

Đã tìm hiểu xong về cấu tạo cơ quan sinh dục nữ, giờ chúng ta quay lại vấn đề kinh nguyệt từ đâu mà có. Mỗi cô bé từ khi sinh ra, trong buồng trứng đã có khoảng 400 nghìn nang noãn, nhưng vẫn ở trạng thái chưa chín, được bao bọc bởi noãn bào, được gọi là nang trứng nguyên thủy. Bước vào tuổi dậy thì, các noãn bào sẽ chín dưới tác dụng của hormone gonadotropin (hormone điều hòa tuyến sinh dục do thùy trước tuyến yên tiết ra). Dưới tác dụng của hormone estrogen, nội mạc tử cung sẽ dày lên. Tiếp đó, thùy thể của não sẽ tiếp tục tiết ra hormone luteinizing. Dưới tác dụng của loại hormone này, noãn bào sẽ phóng noãn từ trong buồng trứng ra ngoài, hiện tượng này gọi là rụng trứng. Noãn bào của trứng được phóng thích hình thành nên hoàng thể, dưới tác dụng của proestogen, nội mạc tử cung sẽ có phản ứng nội tiết để chuẩn bị tiếp nhận và nuôi dưỡng trứng đã được thụ tinh. Lúc này, tử cung đã chuẩn bị sẵn sàng cho quá trình mang thai. Lúc này, nếu được thụ tinh, trứng đã thụ tinh sẽ làm tổ ở trong nội mạc tử cung, tức là có thai. Nếu không được thụ tinh, hoàng thể trong vòng trên dưới hai tuần sẽ biến thành bạch thể, cùng với sự hạ thấp của nồng độ estrogen và proestogen, nội mạc tử cung sẽ bong ra và cùng trứng được đào thải ra ngoài qua âm đạo (chứ không phải là chỗ đi tiểu như các con vẫn tưởng đâu nhé!). Đây chính là hiện tượng kinh nguyệt.

Lại là một đống những lí luận, quá phức tạp phải không con? Nhưng biết vấn đề là như vậy rồi thì cũng cần biết vì sao lại như vậy chứ... Chỉ có điều, con có thể hiểu được kinh nguyệt là như thế nào là được rồi, không nhất định phải ghi nhớ kĩ càng tất cả những gì mẹ đã giải thích. Để cho con dễ "tiếp thu", những vấn đề khác chúng ta sẽ nói sau nhé.

Mẹ

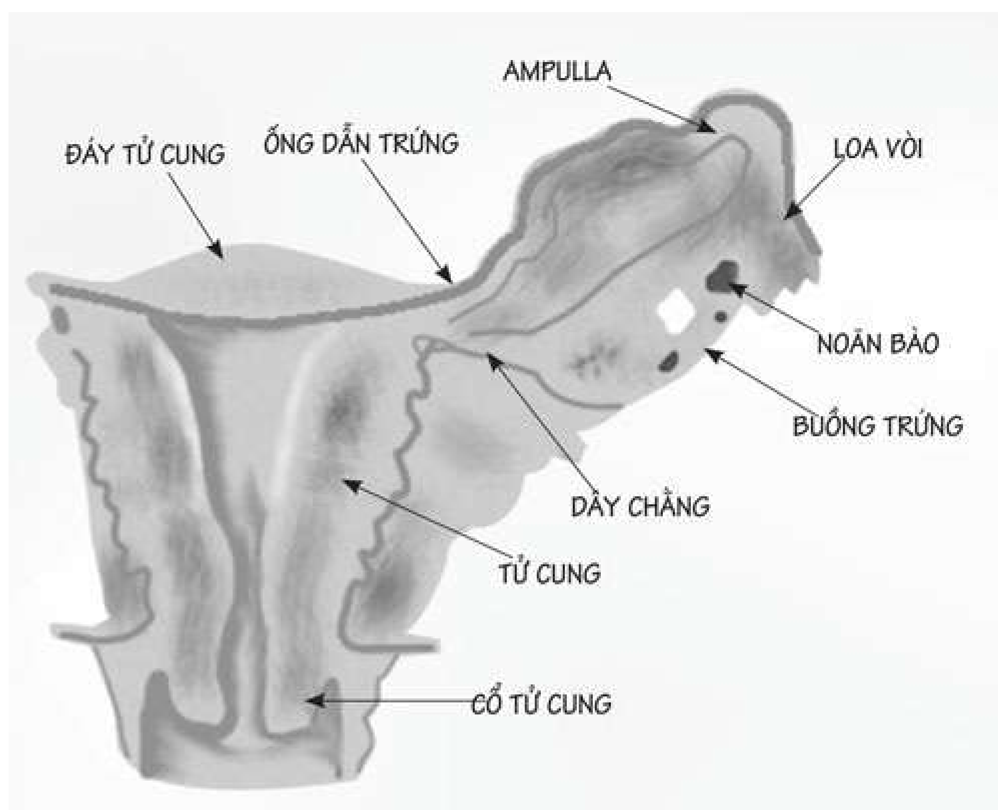
Bức thư thứ 15

BUỒNG TRỨNG, "CĂN CỨ ĐỊA" SINH CON ĐẺ CÁI

Minh Anh thân yêu:

Hôm qua, sau khi nhìn thấy mục "chăm sóc buồng trứng" ở trên một tờ báo, con đã hỏi mẹ: Buồng trứng chẳng phải ở trong cơ thể chúng ta sao? Nó quan trọng với chúng ta thế sao? Tại sao cần thiết phải chăm sóc? Nhưng lúc ấy mẹ đang bận nên bây giờ mới trả lời câu hỏi của con được.

Đúng thế, mặc dù buồng trứng ở bên trong cơ thể chúng ta, không thể nhìn thấy, sờ thấy, nhưng thật sự nó rất quan trọng.



Buồng trứng là một khối hình bầu dục màu trắng xám nằm ở hai bên phía trên tử cung, đầu ngoài nằm sát ống dẫn trứng, đầu trong thông với tử cung, kích thước tương đương quả hạnh đào, trọng lượng chỉ khoảng 5–6g, nhưng buồng trứng lại là bộ phận cực kì quan trọng trong cơ thể người phụ nữ.

Buồng trứng có hai chức năng, ở phần trước chúng ta đã lần lượt nhắc đến rồi, bây giờ mẹ sẽ tổng kết lại một chút: thứ nhất là phụ trách việc sản sinh các hormone giới tính, quyết định sự phát triển các đặc trưng của con gái; ngoài ra nó còn là "nơi ở" của các noãn bào nguyên thủy, tạo ra nơi phát triển cho noãn bào đồng thời phóng thích trứng đã chín. Như vậy có thể thấy, hai buồng trứng nhỏ bé có ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển của cơ thể và cơ quan sinh dục nữ, duy trì chức năng sinh lí bình thường ở phụ nữ, cũng là "căn cứ địa" sinh con đẻ cái của phụ nữ. Như vậy, con có thể thấy tầm quan trọng của buồng trứng rồi chứ?

Còn về những bài báo đó, chúng ta tạm thời không bàn luận đến tính chân thực và hiệu quả của chúng. Nhưng phụ nữ cần biết cách bảo vệ bản thân. Còn về vấn đề nên bảo vệ bản thân như thế nào, sau này mẹ sẽ từ từ nói cho con biết.

Mẹ

Bức thư thứ 16

CÓ KINH NGUYỆT LÀ CÓ THỂ SINH EM BÉ Ư?

Minh Anh thân mến:

Câu hỏi này chắc khó khăn lắm con mới nói ra được phải không? Chỉ ngắn gọn có mười chữ thôi nhưng dường như có bút tích của mấy người liền (mẹ nhớ con nói thím của ai đó mới sinh em bé, các con hỏi câu này vì liên tưởng đến chuyện đó phải không?). Vấn đề này có lẽ còn quá xa vời đối với các con. Nhưng nếu các con đã hỏi, mẹ sẽ trả lời đơn giản như thế này:



Về lí thuyết, con gái bắt đầu có kinh nguyệt cho thấy trong buồng trứng đã có trứng "chín" rồi, như vậy là đã sẵn sàng cho việc sinh con. Vì thế, sau khi có kinh nguyệt lần đầu, các bạn nữ đều có khả năng sinh con. Qua phim ảnh các con cũng biết rồi đấy, trước đây người ta lấy nhau và có con khi mới có mười mấy tuổi. Mà cách đây không lâu, chẳng phải cũng có một vụ xôn xao dư luận về “ông bố trẻ con”, mà “bà mẹ” trong vụ ấy là một cô bé mới có mười mấy tuổi đấy hay sao? Nhưng thông thường, phụ nữ từ 18–45 tuổi được coi là ở trong độ tuổi sinh sản, bắt đầu tính từ thời điểm người phụ nữ có kinh và kinh nguyệt đã hình thành quy luật cho đến khi bước vào tuổi tiền mãn kinh (từ ngữ này chắc còn quá mới mẻ so với các con), đây là giai đoạn mà người phụ nữ dễ dàng có thai nhất, cũng là giai đoạn cơ thể phát triển hoàn thiện và ổn định nhất, tương đối thích hợp với việc có thai và sinh con. Dưới 18 tuổi, ở đa số các bạn nữ, việc rụng trứng vẫn chưa có quy luật và trứng chưa phát triển hoàn toàn, khả năng thụ thai là tương đối thấp, nhưng cũng không phải không thể.

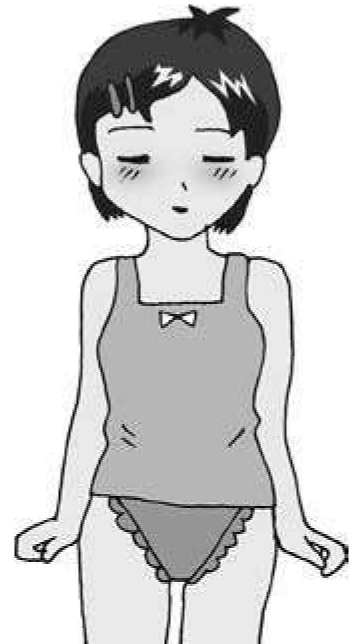
Mẹ

Bức thư thứ 17

DẤU HIỆU DỰ BÁO CỦA CƠ THỂ TRƯỚC KHI CÓ KINH LẦN ĐẦU

Minh Anh thân yêu:

Càng ngày mẹ càng cảm thấy mình làm việc này là rất đúng đắn! Nhất là khi đọc câu hỏi mà sáng nay con đưa ra: Nếu như kinh nguyệt sớm muộn gì cũng đến, phải chuẩn bị sẵn sàng. Vậy trước khi có kinh lần đầu, cơ thể có dấu hiệu gì báo trước không? Câu hỏi của con rất thú vị! Tìm hiểu kiến thức sinh lí, chuẩn bị trước cho sự thay đổi của cơ thể là bước đầu tiên của việc học cách chăm sóc bản thân. Trước kì kinh đầu tiên, cơ thể con gái thường nảy sinh hàng loạt thay đổi, đây là những tín hiệu do cơ thể phát ra cho thấy tuổi dậy thì đang tới. Chúng ta nhận được các tín hiệu đó là có thể suy đoán được khoảng khi nào thì mình có kinh lần đầu tiên.



Thứ nhất: Sau 2–3 năm khi bắt đầu có chất dịch lỏng màu trắng trong, hơi dính như lòng trắng trứng gà chảy ra từ âm đạo, bạn gái sẽ có kinh nguyệt lần đầu.

Thứ hai: Ngực bắt đầu phát triển, thông thường là khoảng 2 năm sau khi ngực phát triển, bạn gái sẽ có kinh.

Thứ ba: Sự thay đổi cân nặng và chiều cao, từ 9–10 tuổi, các bạn gái nên đo chiều cao và cân nặng một lần 1/2 năm, nếu phát hiện chiều cao và cân nặng của mình tăng vọt, đó chính là tín hiệu báo trước khoảng nửa năm nữa bạn sẽ có kinh.

Gần đến ngày có kinh lần đầu, cơ thể cũng có một số dấu hiệu như: đau tức hai bên hoặc một bên ngực, có thể cảm nhận được hai bên má nóng đỏ, thỉnh thoảng thấy đau căng bụng dưới. Vì vậy, nếu cảm thấy cơ thể có những dấu hiệu như trên, con nhất định phải nói cho mẹ biết nhé!

Mẹ

Bức thư thứ 18

DÙ SỚM HAY MUỘN CŨNG PHẢI CHUẨN BỊ TRƯỚC

Minh Anh thân:

Mẹ từng nói, đa số các bạn nữ thường có kinh lần đầu trong khoảng 12–15 tuổi, nhưng cũng có thể sớm hơn, khoảng 9–10 tuổi. Ngược lại, cũng có những người có kinh muộn hơn so với lứa tuổi trung bình, thậm chí đến 16–17 tuổi mới có kinh lần đầu, những người này vẫn thuộc phạm vi bình thường. Thông thường, nếu mẹ có kinh lần đầu muộn thì con gái cũng sẽ như vậy. Đây cũng là kết quả của các tác động đồng thời của nhiều yếu tố trong thời gian dậy thì mà chúng ta đã nói trước đó.

Các con đã biết kinh nguyệt là gì, cũng biết trước khi có kinh lần đầu, cơ thể sẽ có những dấu hiệu gì, như vậy xét về tâm lí chắc các con cũng đã có thể chấp nhận được chuyện này và cũng đã sẵn sàng chuẩn bị để chào đón “người bạn thân” đó. Điều còn lại là phải học cách đối phó như thế nào khi kinh nguyệt "tìm đến".



Các con chắc đã biết một chút về các loại băng vệ sinh qua quảng cáo trên truyền hình rồi, chúng sẽ giúp các con rất nhiều để vượt qua thời kì kinh nguyệt hàng tháng: chỉ cần mở túi băng vệ sinh ra, bóc lớp giấy trên băng keo ra rồi dán vào đáy quần lót cho đúng vị trí là được. Nếu là loại băng vệ sinh có cánh, các con có thể gập hai cánh của băng vệ sinh lại rồi dán vào mặt ngoài của quần lót. Đương nhiên, nói thì dễ, nhưng bảo các con dán đúng vị trí ngay thì e cũng còn hơi khó, đòi hỏi các con phải luyện tập dần dần. Đừng ngại, nếu không thể tự dán, con có thể mang đến hỏi mẹ, mẹ sẽ tận tay dạy cho con biết phải làm như thế nào.

Tiếp tục quay lại vấn đề chính nhé, khi con suy đoán được khoảng thời gian có kinh lần đầu tiên của mình thông qua các tín hiệu và cảm giác từ cơ thể, chớ ngại ngần, hãy luôn mang theo ở trong cặp 2–3 miếng băng vệ sinh để đề phòng trường hợp bất trắc. Nhưng điều cần chú ý là băng vệ sinh các con chuẩn bị tốt nhất nên là loại mỗi miếng băng đều được bọc riêng, đặt vào một ngăn riêng, sạch sẽ ở trong cặp, không được để lẫn với các thứ đồ linh tinh khác. Nếu phát hiện lớp bọc ngoài bị rách hoặc bị vấy bẩn, các con nên vứt ngay miếng băng vệ sinh đó đi, không được sử dụng nữa. Ngoài ra, những dấu hiệu này không phải là chính xác tuyệt đối, mà băng vệ sinh lại có hạn sử dụng, vì thế các con cần thường xuyên kiểm tra băng vệ sinh, một là để biết băng vệ sinh có được bảo quản tốt không, hai là xem liệu băng vệ sinh đã quá hạn sử dụng chưa, để đảm bảo băng vệ sinh luôn sạch sẽ.

Chúng ta luôn đề xướng việc tiết kiệm, nhưng trong vấn đề này, vệ sinh và an

toàn còn quan trọng hơn nhiều, bởi vì nó có liên quan đến sức khỏe cả đời của người con gái. Vì vậy, các con nhất định phải chú ý nhé!

Mẹ

Bức thư thứ 19

"BỊ" LÚC Ở TRƯỜNG, PHẢI LÀM SAO?

Minh Anh thân mến:

Mẹ biết "sự cố" của bạn Diệp ngày hôm ấy đã để lại ấn tượng xấu trong lòng con. Theo như suy đoán của mẹ, chắc là con cũng sắp đến lúc có kinh nguyệt lần đầu rồi, điều mà con sợ hãi nhất là "bị" ở trường giống như bạn Diệp, bị mất mặt trước mặt bạn bè phải không? Mấy hôm nay, thỉnh thoảng con lại nhắc đến bạn này, bạn kia "xúi quẩy", rồi thầm cầu khấn cho mình có kinh muộn một chút... Mẹ thấy như vậy không tốt đâu con!

Trước đây, việc tuyên truyền các kiến thức vệ sinh còn tương đối bảo thủ, lạc hậu, đại đa số các bạn gái trước khi bước vào tuổi dậy thì, thậm chí đã bắt đầu tuổi dậy thì rồi vẫn chưa hiểu biết đầy đủ, toàn diện về vấn đề vệ sinh sinh lí, sức khỏe sinh sản... Do đó, khi gặp phải những thắc mắc, nghi vấn rồi đủ loại vấn đề trước và trong thời gian có kinh gặp phải, ví dụ: buồn nôn, chướng bụng, đau bụng kinh, tâm trạng không ổn định, căng thẳng, dễ nổi nóng... con gái thường cảm thấy bất lực, không biết làm thế nào. Hơn nữa, bởi vì xấu hổ, ngại không dám hỏi người lớn, không dám tìm hiểu nên khó tránh khỏi tâm lí hoang mang, hoảng sợ, từ đó nảy sinh suy nghĩ: kinh nguyệt là chuyện "xúi quẩy".

Bây giờ, xã hội đã văn minh hơn, quan niệm của mọi người cũng đã thay đổi, các con có thể tìm hiểu trước các kiến thức về phương diện này thông qua rất nhiều phương thức: sách giáo dục giới tính ở trường, các buổi trò chuyện của các chuyên gia, các chương trình giáo dục giới tính trên truyền hình..., mẹ cũng sẵn sàng lắng nghe và giao lưu với con về vấn đề này, sẵn sàng dạy con cách xử lí tình huống. Mẹ nghĩ, tất cả những phương pháp này có thể giúp con dễ dàng đối phó với các vấn đề của tuổi dậy thì, nhanh chóng thích ứng với sự thay đổi trong tuổi dậy thì, vì vậy, con không nên có những trạng thái tâm lí tiêu cực như vậy.

Còn về vấn đề mà con đang lo lắng: Nếu "bị" ở trường thì phải làm sao? Mẹ nghĩ ở trường các con đều có bạn thân, bây giờ chính là lúc cần giúp đỡ lẫn nhau rồi đấy. Các con có thể tự đặt ra một "ám hiệu" nào đó với nhau, khi một người cảm thấy "có rắc rối", nhất định không được đột ngột đứng bật dậy khỏi ghế mà phải nhờ bạn thân xem giúp quần áo có bị "dính bẩn" không, tránh để phải khó xử trước mặt các

bạn khác. Nếu chẳng may bị "dính" ra quần cũng không cần hoang mang, hãy tìm một chiếc áo khoác ngang lưng hoặc tìm một cuốn sách to, cầm ở tay để che phía sau rồi lặng lẽ rời khỏi phòng học.



Hãy nhớ, đây là một việc hết sức bình thường, chẳng có gì phải ngại ngùng cả. Bất cứ một giáo viên nào (nhớ là phải tìm giáo viên nữ nhé!), cho dù là giáo viên chủ nhiệm hay giáo viên bộ môn thì đều có thể giúp đỡ các con. Con có thể xin cô giáo một miếng băng vệ sinh (nếu như các con không chuẩn bị), có thể nhờ cô giáo gọi điện thoại cho mẹ mang quần áo sạch đến hoặc nhờ cô tìm giúp con một chiếc quần để thay tạm... nếu cảm thấy bụng dưới căng và đau, ảnh hưởng đến việc học, có thể nhờ cô giáo lấy giúp một ít nước ấm, uống nước ấm pha đường đỏ hoặc tìm một nơi thích hợp để nghỉ ngơi.

Điều mẹ muốn nói với con vẫn luôn chỉ là câu này thôi: Đây là hiện tượng hết sức bình thường, bắt buộc phải đối mặt trong giai đoạn dậy thì, không thể nào thay đổi theo ý muốn con người. Vì vậy, nếu đã không thể tránh, cách tốt nhất là nên bình thản chấp nhận, sử dụng cách thức thích hợp nhất để giải quyết vấn đề, nếu không thì có khác gì "lấy trứng chọi đá"?

Mẹ

Bức thư thứ 20

TẠI SAO KINH NGUYỆT KHÔNG ĐẾN ĐÚNG GIỜ GIẤC?

Minh Anh thân yêu:

Sự chuẩn bị của chúng ta đúng là không uổng phí! Trước tiên, mẹ muốn chúc mừng con "đã lớn", hơn nữa, đã bình yên vượt qua thời kì thay đổi lớn lao này, chấp nhận được "người bạn thân" mới đến. Tiếp theo, mẹ sẽ lại giải đáp câu hỏi thắc mắc của con: Lần kinh nguyệt tiếp theo sẽ đến khi nào? Mỗi lần kinh nguyệt sẽ đến "đúng hẹn" chứ?

Đây chính là một vấn đề trong thời kì kinh nguyệt.

Một chu kì kinh bắt đầu từ ngày đầu tiên của kì kinh nguyệt này đến ngày bắt đầu chu kì kinh nguyệt kế tiếp. Một chu kì thông thường khoảng 22–32 ngày, phần lớn khoảng 28 ngày. Trong khoảng thời gian này, thời gian "hành kinh", tức là thời gian bị ra máu thường kéo dài từ 3–7 ngày, phổ biến nhất rơi vào khoảng 4–5 ngày. Trong những ngày đó, có ngày thứ hai, thứ ba là lượng máu ra tương đối nhiều, những ngày bắt đầu và kết thúc, lượng máu ra tương đối ít. Còn trong hơn 20 ngày còn lại của chu kì, cơ thể ở trong trạng thái "phục hồi".



Mặc dù chu kì kinh nguyệt của mỗi bạn gái là khác nhau, nhưng tính quy luật và đúng thời gian của kinh nguyệt là một trong những tiêu chí quan trọng đánh giá sức khỏe của phái nữ. Vì vậy, thông thường, kinh nguyệt bình thường bắt đầu và kết thúc đúng thời gian. Nhưng ở các bạn nữ vừa mới có kinh nguyệt, trong vòng nửa năm đến một năm đầu tiên, chu kì kinh nguyệt vẫn chưa đều đặn. Có người vài tháng không có kinh, có người thời gian "bị" lúc ngắn lúc dài không theo quy luật,

chuyện này cũng là hết sức bình thường, không cần phải lo lắng. Từ chu kì đầu tiên cho đến chu kì tiếp theo, chỉ cần không vượt quá chín tháng thì vẫn được coi là bình thường. Và "tiến trình" từ lúc kinh nguyệt không đều đến khi kinh nguyệt đều đặn diễn ra trong khoảng 2 năm thì vẫn được coi là bình thường. Bởi vì sự phát triển của cơ thể chịu ảnh hưởng của rất nhiều nhân tố, hơn nữa việc có kinh nguyệt là một vấn đề lớn, một bước ngoặt trong cuộc đời mỗi người phụ nữ, vì vậy cũng cần có thời gian để thích nghi, phát triển và hoàn thiện.

Thông thường, sau khoảng 3–5 chu kì kinh nguyệt tính từ sau chu kì đầu tiên là các con có thể từ từ thích nghi và biết cách ứng phó với "người bạn thân" này rồi (mẹ nghĩ Minh Anh nhà ta chắc sẽ vượt qua giai đoạn này rất nhanh và dễ dàng thôi). Khi kinh nguyệt dần hình thành quy luật, các con có thể tính được kì kinh tiếp theo sẽ đến khi nào. Như vậy, các con có thể chuẩn bị sẵn sàng băng vệ sinh ở trong cặp. Nhớ là trong mấy ngày có kinh, tốt nhất nên mặc quần sẫm màu để tránh những tình huống không mong muốn có thể xảy ra nhé!

Mẹ

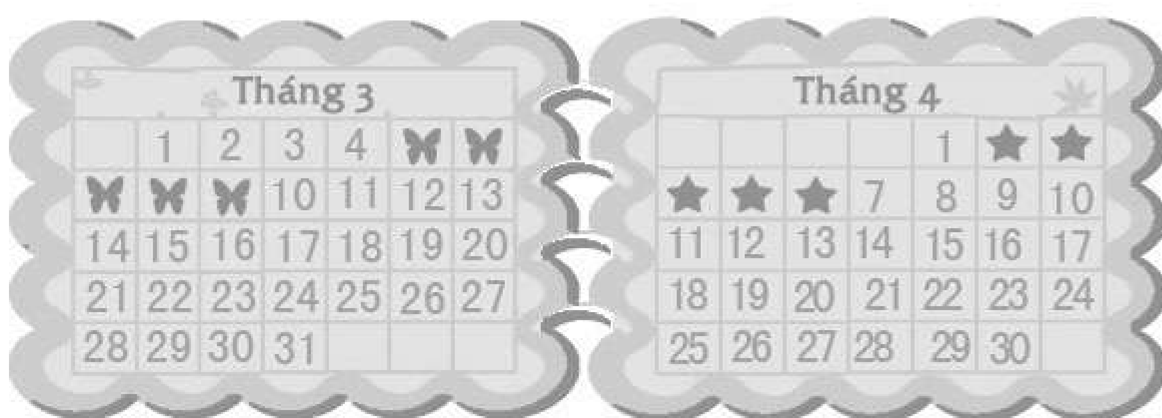
Bức thư thứ 21

ĐÁNH DẤU CHU KÌ KINH NGUYỆT

Minh Anh, con yêu:

Con có nhìn thấy cuốn lịch mới mà mẹ đặt trên bàn của con không? Hôm ấy, sau khi nói cho con về chu kì kinh nguyệt, con chu môi bảo: “Cho dù là kinh nguyệt có quy luật rồi thì ai mà nhớ được ngày nào nó sẽ đến chứ?”. Nói cũng phải, ngày nào con cũng phải đối mặt với bao nhiêu nhiệm vụ học hành, làm bao nhiêu bài tập, bao nhiêu hoạt động, còn đủ “sở thích”, “đam mê” cần phải quan tâm (ví dụ như: thần tượng của con hôm nay ra sao, NBA chơi những trận nào rồi, có phim gì hay ho mới ra rạp...) muốn con phải nhớ rõ e rằng không dễ dàng. Vậy thì đành phải dùng phương pháp “ghi chép” này để ghi nhớ chu kì của con vậy.

Trước tiên, sau khi kinh nguyệt trở nên có quy luật, con có thể biết một chu kì của mình kéo dài trong bao nhiêu ngày. Như vậy, khi một chu kì bắt đầu đều đặn, con có thể tính ra thời gian của kì kinh tiếp theo. Ví dụ: chu kì kinh nguyệt của con là 28 ngày, thời gian có kinh là 5 ngày, lần này con bắt đầu có kinh vào ngày 5 tháng 3, vậy thì kì kinh kế tiếp sẽ rơi vào khoảng từ mùng 2 tháng 4 trở đi, còn từ ngày mùng 5 đến ngày mùng 9 tháng 3 là thời gian hành kinh của lần này.



Tốt nhất con nên có một bảng ghi chép về chu kì kinh nguyệt. Mẹ chuẩn bị cho con cuốn lịch bàn này, con có thể dùng bút màu hoặc giấy nhớ để đánh dấu lên ngày tháng sẽ có kinh, con có thể dùng bút để ghi lên đó ngày nào “bị” nhiều, ngày nào ít, ngày nào có gì đó khó chịu... Nếu sợ bị người khác đọc được, con có thể tự quy ước một vài kí hiệu đặc biệt của riêng con. Có như vậy con sẽ không quên, không lơ mơ về thời gian của kì kinh tiếp theo nữa.

Ngoài ra, mẹ cần nhấn mạnh một điều, nhất định con phải nhớ kĩ, đó là tính chu kì kinh nguyệt là tính từ ngày có kinh chứ không phải tính từ ngày kinh nguyệt kết thúc. Đây là một sự nhầm lẫn rất dễ mắc phải, con phải cẩn thận đấy nhé!

Mẹ

Bức thư thứ 22

CÓ THỂ KHIẾN KINH NGUYỆT KHÔNG RƠI VÀO KÌ THI KHÔNG?

Minh Anh thân yêu:

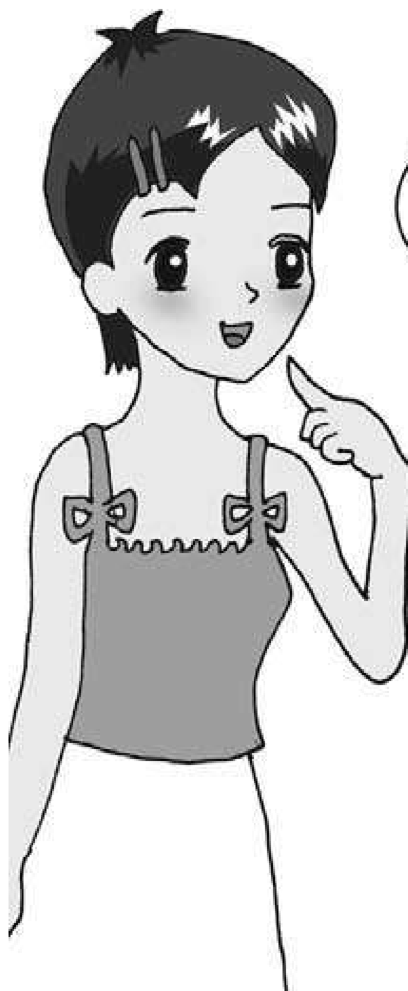
Chỉ còn vài ngày nữa là đến ngày thi cuối học kì rồi, mẹ nhìn thấy con cứ nhìn chăm chăm vào cuốn lịch bàn, vừa đếm ngày, bộ dạng vô cùng u uất, miệng vừa lẩm bẩm: "Tại sao lại đúng vào kì thi chứ? Có thể đổi sang thời gian khác không nhỉ? Không biết uống giấm như Thanh bảo có ăn thua gì không?". Mẹ vốn không định can thiệp vào chuyện này, nhưng lại sợ con "uống giấm" thật. Giờ mẹ sẽ giải đáp cho con chuyện có thể thay đổi chu kì kinh nguyệt thông qua hành vi của con người hay không nhé!

Chúng ta đã từng nói, kinh nguyệt là một hiện tượng sinh lí bình thường ở con người, nó chịu sự chi phối của hệ thống vùng dưới đồi - tuyến yên – buồng trứng, do đó hình thành nên tính chu kì cố định, là một dạng quy luật sinh lí. Trừ phi có các nhân tố ảnh hưởng đến việc tiết các hormone trong cơ thể khiến quy luật sinh lí này thay đổi, nếu không tự thân chúng ta không thể kiểm soát được chu kì kinh nguyệt.

Chắc chắn con sẽ hỏi vậy thì có thứ gì có thể khiến cho chu kì thay đổi? Đương nhiên là có rồi. Có rất nhiều loại thuốc, đặc biệt là các loại thuốc có chứa hormone, sử dụng trong thời gian dài có thể thay đổi nội tiết trong cơ thể, gây ảnh hưởng đến lượng hormone tiết ra, từ đó khiến cho chu kì kinh nguyệt sai lệch đi, ví dụ như thuốc tránh thai (chắc chắn con đã từng nghe nói đến), bởi vì loại thuốc này là hợp chất có chứa proestogen và estrogen, sau khi uống có thể ảnh hưởng trực tiếp đến nồng độ hormone, khiến cho chu kì kinh nguyệt sai quy luật, xuất hiện các phản ứng phụ ảnh hưởng đến cơ thể như: lượng máu tăng lên hoặc giảm đi, buồn nôn, nôn...

Có một số bạn nữ bởi vì "bị" đúng vào kì thi hoặc vào một thời điểm đặc biệt nào đó, sợ các phản ứng sinh lí trong kì kinh sẽ ảnh hưởng đến thành tích, hi vọng có thể thông qua phương pháp nào đó, ví dụ như cách uống giấm mà bạn Thanh bảo (sự thực là phương pháp này rất vô lí, cũng không có tác dụng gì đâu), thậm chí không ngại uống thuốc tránh thai với mong muốn thay đổi chu kì. Thực ra, các phản ứng sinh lí trong thời gian có kinh không hề ảnh hưởng đến việc học hành và

công việc, sự ảnh hưởng chủ yếu xuất phát từ tâm lí của bản thân các con mà thôi. Hơn nữa sử dụng thuốc không đúng cách hoặc sử dụng quá nhiều có thể làm rối loạn kinh nguyệt, gây ra những ảnh hưởng không có lợi cho cơ thể, cho sức khỏe và tăng thêm áp lực tâm lí cho bản thân.



Do vậy, cách dùng thuốc tránh thai để thay đổi chu kì kinh nguyệt nhằm tránh vào kì thi là không nên, nếu thật sự trong kì kinh bị đau bụng nghiêm trọng, gây ảnh hưởng đến việc làm bài, các con có thể đi khám và nhờ đến sự trợ giúp của y bác sĩ.

Mẹ nghĩ Minh Anh nhà ta hiểu rất rõ rằng, kết quả thi tốt hay xấu mặc dù cũng một phần do tâm lí trường thi quyết định, nhưng chủ yếu nhất vẫn là do mức độ cần cù học tập, tích lũy kiến thức hàng ngày. Mẹ tin con có thể làm hết khả năng của mình để có kết quả tốt nhất! Cố lên, con gái yêu!

Mẹ

Bức thư thứ 23

ĐẾN KÌ KINH NGUYỆT CƠ THỂ CÓ BỊ THIẾU MÁU KHÔNG?

Minh Anh thân yêu:

Hôm qua tan học về, con kể với mẹ, trong tiết thể dục, bạn Diệp bị choáng ngất phải đến bệnh viện kiểm tra. Kết quả kiểm tra cho thấy bạn ấy bị “thiếu máu tuổi dậy thì”, cần được “miễn học thể dục” học kì này. Mẹ biết vấn đề này khiến cho một người cực kì thích môn thể dục như con gái mẹ lo lắng bất an, vì vậy con mới hỏi mẹ “thiếu máu tuổi dậy thì” có phải là bởi vì hàng tháng đều bị ra máu vào mỗi kì kinh hay không?

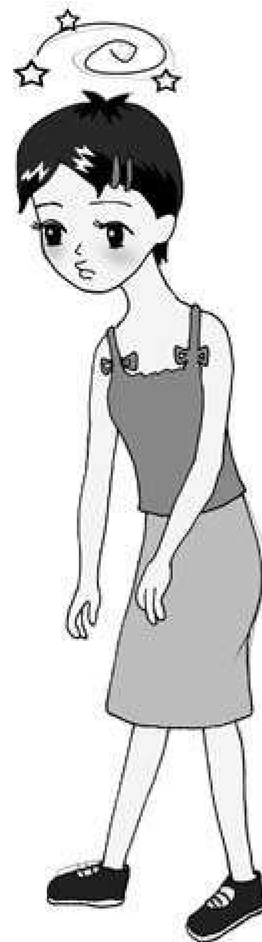
Trong thời gian 3–7 ngày có kinh, thông thường lượng máu bị thải ra ngoài khoảng 20–150 ml, lượng máu trung bình vào khoảng 50 ml, lượng máu kinh ra nhiều nhất là khoảng 12–24 giờ sau khi bắt đầu kì kinh, 24–36 tiếng sau đó là thời gian ra máu tương đối nhiều, hay nói cách khác, ngày thứ hai là ngày máu ra nhiều nhất, các ngày sau lượng máu sẽ giảm dần.

Mặc dù chúng ta gọi là “máu kinh” nhưng thực ra nó không hoàn toàn là máu. Trong thành phần của máu kinh có 50–80% (trung bình là 65%) là máu, hơn nữa chỉ là chất cặn bã còn sót lại sau khi máu cung cấp dưỡng chất cho cơ thể; phần còn lại là nội mạc tử cung bị bong ra. Đấy là lí do vì sao máu kinh không hoàn toàn là máu đỏ tươi, lúc bắt đầu và khi gần kết thúc kì kinh, máu kinh thường có màu đen hoặc nâu đỏ, thỉnh thoảng còn kèm theo các cục máu màu sẫm, đây là hiện tượng hết sức bình thường. Trong khi đó, cơ thể người có khả năng tạo máu rất mạnh, có thể thông qua cơ chế tự điều tiết để bổ sung lượng máu đã mất. Do vậy, kinh nguyệt hàng tháng không gây ra hiện tượng thiếu máu.

Nhưng đối với các thiếu nữ trong độ tuổi dậy thì, một thời gian sau kì kinh đầu tiên, bởi vì việc bài tiết các hormone không ổn định gây ra chu kì kinh nguyệt không theo quy luật: có người bị ra máu liên tục hàng tháng liền, có người chu kì ngắn lại, thậm chí một tháng "bị" từ 2 lần trở lên, lượng máu kinh cũng không ổn định... vì vậy các bạn nữ trong giai đoạn này có khả năng bị mắc bệnh “thiếu máu tuổi dậy thì”. Mẹ nghĩ ,bạn Diệp đang rơi vào tình trạng này.

Vậy thì thiếu máu là gì? Thiếu máu là thuật ngữ dùng để chỉ lượng hemoglobin

trong máu thấp hơn mức trung bình, người bệnh thường có hiện tượng suy giảm hồng cầu. Có rất nhiều nguyên nhân gây ra hiện tượng thiếu máu, về lâm sàng, phổ biến nhất là hiện tượng thiếu máu do thiếu sắt. Khi xuất hiện hiện tượng thiếu máu sẽ có các dấu hiệu: mặt xanh tái, mệt mỏi, rã rời, kém ăn, suy giảm khả năng chú ý, trí nhớ, sức đề kháng... Nếu bị thiếu máu trong thời gian dài còn có thể gây tổn hại đến sức khỏe.



Trong cuộc sống hàng ngày, người không hấp thu đầy đủ sắt trong các bữa ăn, đặc biệt các bạn nữ biếng ăn, kén ăn hoặc suy giảm chức năng dạ dày, suy giảm chức năng đường ruột... gây ảnh hưởng đến khả năng hấp thụ sắt và một số trường hợp bị ra máu quá nhiều trong chu kì kinh nguyệt mà chúng ta vừa nói ở trên rất dễ mắc bệnh thiếu máu do thiếu sắt. Vì vậy, ngay từ nhỏ nên hình thành thói quen ăn uống lành mạnh, ăn đúng giờ, không biếng ăn, kén ăn; ăn nhiều các loại thức ăn có hàm lượng sắt cao như: thịt nạc, cá, thịt gia cầm, các loại đậu, vừng..., đồng thời tăng cường hấp thu các chất hỗ trợ hấp thu sắt như vitamin C, để có thể ngăn ngừa khả năng thiếu máu do thiếu sắt. Đối với các bạn nữ trong độ tuổi dậy thì, nếu bị rối loạn kinh nguyệt trong một thời gian, chu kì kinh nguyệt ngắn và ra máu nhiều, lại có hiện tượng mặt tái xanh, chóng mặt, mệt mỏi, ăn uống kém, màu móng tay và máu mí mắt nhợt nhạt... thì nên đến bệnh viện để tiến hành kiểm tra nhằm nhanh chóng phát hiện và điều trị, tránh để hiện tượng thiếu máu gây tổn hại đến sức khỏe.

Bây giờ chắc con đã hiểu vì sao bố mẹ luôn yêu cầu con không được biếng ăn, không kén ăn, càng không được hơi một tí là đòi "giảm béo" rồi chứ? Sau này con cần tự giác hơn trong việc ăn uống nhé!

Mẹ

Bức thư thứ 24

TRONG THỜI GIAN CÓ KINH CẦN CHÚ Ý NHỮNG GÌ?

Minh Anh thân mến:

Mẹ nghĩ, chắc chắn con đã đưa bức thư trước cho bạn Diệp đọc, thế nên hôm nay mới có câu hỏi thắc mắc từ bạn Diệp. Bạn ấy hỏi liền một lúc mấy câu liền, mẹ sẽ lần lượt giải đáp từng câu hỏi một nhé! Trong thời gian có kinh, nồng độ hormone thay đổi dẫn đến sự hưng phấn của đại não giảm đi, hơn nữa, do nguyên nhân nội mạc tử cung bong ra khiến cho vách tử cung bị tổn thương tạm thời dẫn đến sức đề kháng của cơ thể giảm sút, dễ bị mắc các bệnh viêm nhiễm. Do vậy, các bạn nữ phải đặc biệt chú ý vệ sinh sạch sẽ trong thời gian có kinh, việc này không chỉ liên quan đến vấn đề sức khỏe mà còn ảnh hưởng đến khả năng sinh sản của các con sau này. Trước tiên, để mẹ nói cho các con biết nên chú ý những gì trong kì kinh nguyệt nhé!



1. Trong thời gian có kinh vẫn có thể học tập bình thường, nhưng tránh hoạt động thể lực và tinh thần quá sức, cố gắng đảm bảo thời gian ngủ nghỉ.

2. Máu kinh là nơi cực kì thuận lợi cho các vi khuẩn phát triển, mà cổ tử cung trong thời gian có kinh lại ở trạng thái mở, những thứ dơ bẩn có thể dễ dàng lọt vào cổ tử cung, gây ra nhiễm khuẩn. Vì vậy, trong thời gian có kinh càng cần giữ gìn vệ sinh cơ thể.

3. Bị lạnh có thể khiến các mạch máu trong tử cung và khung chậu co lại quá mức, gây đau bụng kinh hoặc rối loạn kinh nguyệt, vì vậy, cần chú ý sức khỏe, đặc biệt cần giữ ấm cho vùng bụng và hai chân.

4. Trong thời gian có kinh, tốt nhất không nên ăn các thức ăn cay, nóng.

Trên đây là những nguyên tắc cơ bản bảo vệ sức khỏe trong thời gian có kinh. Còn về từng vấn đề cụ thể, chúng ta sẽ chia nhỏ ra để nói ở các lá thư tiếp theo vậy.

Mẹ

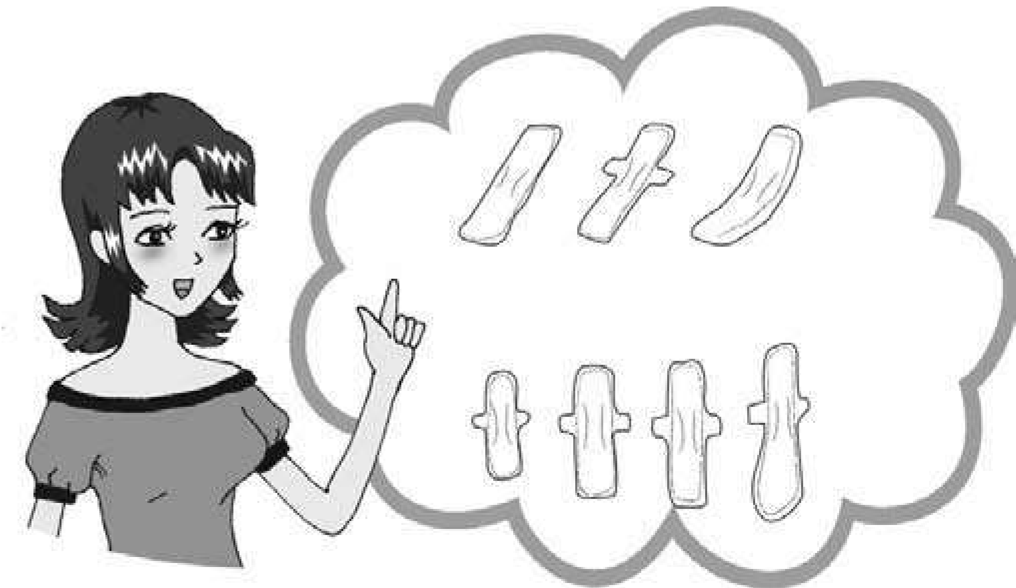
Bức thư thứ 25

LỰA CHỌN BĂNG VỆ SINH NHƯ THẾ NÀO?

Minh Anh thân yêu:

Đúng như lời hẹn, chủ đề của chúng ta ngày hôm nay sẽ liên quan đến băng vệ sinh. Đây là đồ dùng không thể thiếu trong mỗi kì kinh nguyệt, thế nên chúng ta đương nhiên không thể không nói đến.

Khi sử dụng băng vệ sinh, vấn đề quan trọng nhất chính là “vệ sinh". Hiện nay, trên thị trường có rất nhiều loại băng vệ sinh với các nhãn hiệu, quảng cáo cũng rất rầm rộ, điều này giúp mọi người có nhiều sự lựa chọn. Nhưng điều quan trọng nhất là, nhất định phải chọn loại sản phẩm của các nhà sản xuất có uy tín, chất lượng sản phẩm đạt tiêu chuẩn, hơn nữa, bắt buộc phải là sản phẩm còn hạn sử dụng. Băng vệ sinh là sản phẩm vô khuẩn đã qua quá trình khử độc, sát khuẩn nghiêm ngặt, nhưng sau một thời gian sản xuất, lại qua nhiều quá trình như vận chuyển, lưu trữ sẽ ảnh hưởng đến độ an toàn của chúng. Vì vậy, khi mua, tốt nhất nên đến các siêu thị lớn, bởi vì nguồn hàng, thời gian cung cấp hàng hóa, quá trình vận chuyển và bảo quản sản phẩm ở đó đều tương đối an toàn. Ngoài ra, thứ nhất là cần chú ý đến ngày sản xuất, tốt nhất nên mua những sản phẩm mới sản xuất; thứ hai là cần chú ý đến bao bì sản phẩm, không nên chọn những gói băng vệ sinh đã bị rách.



Phân loại băng vệ sinh, xét về hình dáng có kiểu: có cánh và không cánh; xét về

độ dày mỏng có: loại dày, loại mỏng và siêu mỏng; xét về chất liệu có: mặt bông, mặt lưới... ngoài ra, có thể căn cứ vào độ dài để phân chia thành loại sử dụng ban ngày và loại sử dụng ban đêm. Nói tóm lại, lựa chọn băng vệ sinh cần căn cứ vào lượng máu ra mỗi ngày. Vào những ngày mới bắt đầu hoặc gần kết thúc, có thể sử dụng các loại băng hàng ngày mỏng, nhỏ. Vào những ngày thứ hai, thứ ba, lượng máu tương đối nhiều có thể chọn loại có độ dài, độ dày và độ thấm hút lớn hơn. Ban ngày có thể chọn loại có độ dài bình thường, ban đêm có thể chọn loại có kích thước lớn hơn và có rãnh bảo vệ để tránh làm bẩn ga giường. Hơn nữa, ngoài những lúc lượng máu ra ít, tốt nhất nên chọn các loại băng vệ sinh có cánh để tránh bị trào ra ngoài khi đi bộ, vận động, làm bẩn quần áo ngoài.

Có một số người sau khi sử dụng băng vệ sinh trong thời kì kinh nguyệt bỗng cảm thấy ngứa ngáy liền nghĩ ngay rằng là do băng vệ sinh có vấn đề. Thực ra, có rất nhiều nguyên nhân gây ngứa ngáy ở bộ phận sinh dục, không chỉ đơn thuần là do vấn đề băng vệ sinh. Ví dụ: có thể là do không thay băng vệ sinh thường xuyên, hàng ngày làm vệ sinh chưa sạch sẽ, hoặc bởi vì thời tiết nóng nực khiến chỗ kín không được thông thoáng... tất cả những vấn đề này đều có thể gây hiện tượng ngứa ngáy ở chỗ kín. Ngoài những điều cần lưu ý khi lựa chọn băng vệ sinh mẹ đã nói ở trên, sau khi mua về nhà, chúng ta cũng cần chú ý đến việc bảo quản băng vệ sinh, nên đặt ở nơi thoáng gió, sạch sẽ; gói băng vệ sinh của lần trước chưa dùng hết nên buộc thật kín. Thứ hai, trước khi thay băng vệ sinh cần rửa tay sạch sẽ với xà phòng, tránh để vi khuẩn trên tay bám vào băng vệ sinh. Thứ ba, có một số người bị dị ứng với những loại băng vệ sinh có thành phần nguyên liệu phi tự nhiên cũng có thể gây ra hiện tượng ngứa ngáy, nếu vậy có thể đổi sang nhãn hiệu khác, hoặc chuyển sang các sản phẩm có mặt lưới bằng bông tự nhiên.

Mẹ

Bức thư thứ 26

SỬ DỤNG TAMPON TRONG THỜI KÌ KINH NGUYỆT CÓ TỐT KHÔNG?

Minh Anh thân yêu:

Lần trước chúng ta đã nói rất cụ thể về vấn đề băng vệ sinh, nhưng bạn Diệp vẫn còn một câu hỏi nữa là: Tampon là gì? Con gái tuổi dậy thì có thể sử dụng tampon không?

Tampon là một loại băng vệ sinh dạng que bông nhỏ bằng đầu ngón tay, có thể đặt trực tiếp vào bên trong âm đạo, có tác dụng hút máu kinh, ngăn ngừa máu kinh chảy ra ngoài. So với băng vệ sinh thông thường, tampon có kích thước nhỏ xíu, lại được đặt ở bên trong âm đạo nên nhìn từ bên ngoài sẽ không để lại dấu vết gì, rất thích hợp sử dụng trong một số trường hợp đặc biệt như: chơi thể thao, khi mặc những bộ đồ bó sát. Về nguyên tắc, ngoài những phụ nữ bị một số bệnh phụ khoa, những người bình thường đều có thể sử dụng tampon.

Nhưng so với băng vệ sinh thường, cách đặt tampon rắc rối hơn nhiều, cần có kĩ thuật nhất định, nếu không, có thể gây rách âm đạo, gây tổn thương cho cơ thể. Một điểm quan trọng hơn nữa là, nếu để tampon quá lâu trong âm đạo, môi trường âm đạo trở nên nóng ẩm sẽ kích thích sự sản sinh của các vi khuẩn, gây mất vệ sinh, đồng thời dễ dẫn đến các bệnh phụ khoa. Vì vậy, tốt nhất các bạn nữ trong độ tuổi dậy thì không nên sử dụng tampon.



Để học cách tự bảo vệ sức khỏe của bản thân, những chi tiết như thế này thật sự rất quan trọng.

Mẹ

Bức thư thứ 27

CẦN THAY BĂNG VỆ SINH THƯỜNG XUYÊN

Minh Anh thân mến:

Hôm qua, con có dặn mẹ tan làm về nhớ mua một gói băng vệ sinh hàng ngày, nói là để sử dụng cho những ngày "ít". Điều này đã nhắc nhở mẹ nên hướng dẫn con cách thay và sử dụng băng vệ sinh hàng ngày.





Chúng ta đều biết, phần âm hộ của phái nữ là một môi trường luôn nóng ẩm, vào kì kinh nguyệt lại có thêm một lớp băng vệ sinh dày nữa nên lại càng không thông thoáng, mà máu trên băng vệ sinh cũng có thể gây kích thích lên da ở vùng kín gây ngứa ngáy, sự sinh sôi của vi khuẩn có thể khiến tử cung bị nhiễm khuẩn... Vì vậy, các con cần thay băng vệ sinh thường xuyên. Thông thường, vào những ngày máu kinh ra nhiều, tốt nhất nên thay băng vệ sinh mỗi lần con đi vệ sinh; cho dù là những ngày ít cũng cần thay băng 3–4 tiếng một lần. Nếu là vào mùa hè, thời gian thay băng vệ sinh cần rút ngắn lại. Đúng như con nói, vào những ngày sắp sạch kinh thường có một chút chất nhầy kèm theo máu, lúc này có thể sử dụng những miếng băng vệ sinh hàng ngày mỏng và nhỏ, nhưng cũng cần thay rửa thường xuyên, không được vì nhìn thấy không ra máu nhiều mà lười không thay rửa.

Do đó, những lúc ở trường, trong thời gian có kinh, con cần mang đủ số lượng băng vệ sinh cần sử dụng trong ngày, những lúc đi ra ngoài nhất định phải mang một, hai miếng băng theo bên người để chuẩn bị, đồng thời nhớ mang theo cả 1–2 gói khăn giấy. Tuy nhiên, con phải nhớ, những thứ này tuyệt đối không được ném bừa vào trong cặp mà phải bọc riêng, thật kín và để riêng vào trong một ngăn để tránh sự ô nhiễm từ môi trường xung quanh, cũng là để tránh lâm vào tình

huống khó xử khi bị người khác nhìn thấy. Ngoài ra, kể từ lần đầu có kinh, mỗi bạn gái nên hình thành thói quen ghi chép về chu kì kinh nguyệt của mình, đánh dấu những ngày có kinh, số lượng ngày kinh cùng với lượng máu kinh nhiều hay ít. Làm như vậy có lợi cho việc tìm hiểu và nắm rõ tình hình của bản thân. Ngoài ra, sau một thời gian, khi vòng kinh đã dần đều đặn, các con có thể nắm bắt được số ngày hành kinh và chu kì kinh nguyệt dài bao lâu, từ đó sẽ tính được ngày có kinh lần sau để chuẩn bị sẵn sàng.

Nhân tiện, mẹ cũng nói luôn, con gái cần giữ gìn hình ảnh của mình nhé, từ hồi tiểu học con đã là một bạn gái thanh lịch mà. Khi mang băng vệ sinh theo cần chú ý, băng vệ sinh đã qua sử dụng cũng cần xử lí cho gọn gàng, sạch sẽ. Cho dù là ai nhìn thấy miếng băng vệ sinh dính máu hoặc ngửi thấy thứ mùi khó chịu cũng đều cảm thấy không thoải mái. Vì vậy, cho dù là ở nhà hay ở ngoài, khi thay băng vệ sinh càng cần phải cẩn thận không làm dây máu lên bồn vệ sinh hoặc ra xung quanh; băng vệ sinh đã sử dụng không được ném thẳng vào bồn cầu để tránh gây tắc bồn cầu, tốt nhất nên gói gọn lại rồi bỏ vào sọt rác.

Về điểm này, Minh Anh nhà ta đã thực hiện khá tốt, hi vọng con có thể tiếp tục phát huy.

Mẹ

Bức thư thứ 28

CẦN CHÚ Ý KHI VỆ SINH VÙNG KÍN TRONG MỖI KÌ KINH

Minh Anh thân mến:

Những câu hỏi mà bạn Diệp đặt ra mẹ vẫn chưa trả lời hết, hôm nay chúng ta sẽ tiếp tục nhé! Để mẹ xem nào, câu hỏi tiếp theo là: Cứ mỗi khi đến kì kinh nguyệt là lại cảm thấy có mùi khó chịu trên người, có phải mùi của máu kinh không? Làm thế nào để giảm bớt thứ mùi khó chịu này?



Đúng thế, máu kinh thường có mùi khó chịu đặc trưng, thứ mùi hỗn hợp của máu từ các mao mạch trong tử cung, lớp niêm mạc tử cung đã bong ra kèm theo chất nhờn ở cổ tử cung và khí hư ở âm đạo. Nhất là khi lượng máu kinh ra nhiều hoặc khi chúng ta chưa kịp thay băng vệ sinh, mùi này sẽ càng nặng, càng khó chịu. Muốn giảm bớt thứ mùi này nhất định phải thay băng vệ sinh thường xuyên, trước đây chúng ta đã nói rất nhiều đến vấn đề này rồi. Thứ hai là hàng ngày cần phải làm vệ sinh sạch sẽ vùng kín. Đây chính là chủ đề chính của ngày hôm nay.

Vệ sinh vùng kín vô cùng quan trọng, nhất là trong thời gian có kinh, băng vệ sinh áp sát vào vùng kín, nếu không chịu vệ sinh sạch sẽ, đó sẽ là nơi thuận lợi cho vi khuẩn sinh sôi. Do đó, mỗi ngày sáng, tối đều cần dùng nước ấm vệ sinh vùng kín. Nói đến chuyện vệ sinh, mặc dù mẹ tin mỗi bạn gái đều vệ sinh vùng kín, nhưng vệ sinh phải đúng cách, điều này chưa chắc ai cũng biết làm.

Trước tiên, chúng ta phải rửa tay sạch sẽ (điều này khỏi phải giải thích nữa).

Thứ hai: tốt nhất nên dùng vòi hoa sen, tức là dùng dòng nước chảy để rửa sạch vùng kín. Cho dù không có vòi hoa sen thì khi rửa cũng cần dội nước để rửa chứ không nên ngâm cả vùng kín vào trong bồn hoặc chậu nước.

Khi vệ sinh vùng kín, nhất định phải rửa từ trước ra sau, rửa sạch từng bộ phận của vùng kín chứ không phải rửa liên tục từ sau ra trước, tránh để vi khuẩn xung quanh hậu môn thâm nhập vào âm đạo.

Sau đó có thể dùng giấy vệ sinh có độ thấm hút cao hoặc dùng khăn bông để lau khô từ trước ra sau rồi thay băng vệ sinh mới.

Đương nhiên, nếu như dùng khăn bông để lau người, nhất thiết phải giặt sạch khăn bông, phơi ở chỗ thoáng gió, nếu có điều kiện, tốt nhất nên phơi ở dưới ánh mặt trời, bởi vì tia cực tím trong ánh mặt trời có tác dụng diệt khuẩn. Còn nữa, mẹ phải dài dòng thêm một câu, chậu dùng để vệ sinh vùng kín (nếu như không có vòi hoa sen) và khăn bông lau khô vùng kín nhất định phải là đồ cá nhân, chuyên dụng, cho dù là mẹ con, chị em gái cũng không nên dùng chung.

Mẹ

Bức thư thứ 29

TRONG KÌ KINH NGUYỆT TỐT NHẤT KHÔNG NÊN ĐI BƠI

Minh Anh thân yêu:

Hôm qua là chủ nhật, nhóm con rủ nhau đi bơi. Bởi vì con biết bạn Thanh đang "bị" nên đã thuyết phục cả đám không đi. Mặc dù bạn Thanh hơi miễn cưỡng nhưng cuối cùng vẫn nghe theo lời khuyên của con. Do vậy, trước tiên mẹ có lời khen ngợi con. Nhân đây mẹ sẽ giảng giải cho các con nghe, trong kì kinh nguyệt có thể làm gì, không thể làm gì. Con cũng có thể cho bạn Thanh và các bạn khác đọc, để mọi người cùng hiểu nhé.

Trước tiên nói về việc tắm rửa.

Trước đây chúng ta từng nói, để giữ gìn sự sạch sẽ của cơ quan sinh dục, trong thời gian có kinh nên dùng vòi hoa sen vệ sinh vùng kín hàng ngày. Vì vậy, có thể suy luận, tắm rửa là có thể, cho dù ngay cả trong những ngày máu kinh ra nhiều, nhưng điều cần nhấn mạnh là chúng ta nên tắm bằng vòi hoa sen. Tắm không chỉ thúc đẩy quá trình trao đổi chất của toàn thân, tuần hoàn máu ở cơ thể mà còn giúp điều chỉnh tinh thần, khiến cho tinh thần sảng khoái, là một cách giải tỏa căng thẳng, áp lực cho con người. Có thể các con sẽ cảm thấy lo lắng, khi tắm mà ra máu sẽ rất phiền phức. Ha ha, cơ thể chúng ta rất kì diệu! Khi đi tắm,cơ thể chúng ta sinh ra phản ứng ngăn chặn hiện tượng ra máu, ngăn không cho nước đi vào âm đạo, vì vậy không cần phải lo lắng nước sẽ chảy vào âm đạo. Nhưng trong thời gian bị hành kinh, tuyệt đối không nên sử dụng bồn tắm, tránh để các vi khuẩn ở trong nước sẽ bám vào vùng kín, càng không nên đến các nhà tắm công cộng, bởi vì ở đó có nhiều người, dễ bị nhiễm khuẩn.

Vậy, các con sẽ hỏi, tại sao tắm thì được mà đến bể bơi thì không?

Đầu tiên là bởi vì nước ở các bể bơi thường có chất khử trùng, có tính kích thích rất mạnh, hơn nữa bể bơi cũng là một bể tắm công cộng, cũng tồn tại nhiều loại vi khuẩn. Bên cạnh đó, nhiệt độ nước ở bể bơi thường thấp hơn nhiệt độ cơ thể, nước lạnh sẽ kích thích cơ phần bụng dưới co lại, gây cảm giác khó chịu. Mặc dù chúng ta vừa nói rằng, khi cơ thể ở trong nước, nó sẽ sinh ra phản ứng ngăn máu chảy ra, nhưng khi rời khỏi nước, lượng máu chảy ra sẽ tăng lên. Vì vậy, đi bơi trong thời

gian có kinh có rất nhiều cái hại. Để bảo vệ sức khỏe, tốt nhất chúng ta không nên đi bơi trong thời gian có kinh.



Ở trên mẹ đã nói rằng, nước lạnh ở bể bơi sẽ kích thích lên bụng dưới, vậy thì bây giờ chúng ta sẽ nói đến vấn đề giữ ấm trong thời gian có kinh.

Trong thời gian có kinh, cơ thể, đặc biệt là nửa thân dưới khi bị lạnh sẽ làm giảm sức đề kháng của cơ thể, gây ra bệnh cảm cúm, thương hàn, thậm chí có thể gây giảm lượng máu kinh hoặc đột nhiên mất kinh trong thời gian hành kinh. Do vậy, trong thời gian hành kinh cần chú ý sức khỏe, đặc biệt chú ý giữ ấm chân, tay, mông và bụng dưới; không nên gội đầu, rửa mặt, rửa chân và tắm bằng nước lạnh; không nên ngồi bệt xuống nền đất lạnh, cũng không nên để quạt, điều hòa thốc thẳng vào người, càng không nên để dính nước mưa hoặc xuống sông, hồ bơi lội... Bên cạnh đó, cũng cần chú ý chế độ ăn uống trong thời gian có kinh, không nên ăn kem, uống nước lạnh, cho dù là vào mùa hè.

Cuối cùng, chúng ta sẽ nói đến vấn đề vận động trong thời gian có kinh, đây cũng là một khó khăn thường gặp của các con ở trường.

Thông thường, chỉ cần không có các phản ứng dữ dội, ví dụ như đau bụng kinh thì các hoạt động thể thao thích hợp có thể thúc đẩy quá trình tuần hoàn máu, xoa dịu cảm giác đau lưng, căng tức bụng dưới, không chỉ có lợi cho cơ thể mà còn có thể giảm nhẹ gánh nặng tâm lí trong thời gian kinh nguyệt. Do vậy, tuyệt đối không tham gia các hoạt động thể thao trong thời gian có kinh là suy nghĩ không khoa học. Nhưng vận động mạnh sẽ khiến cho máu kinh ra nhiều và nhanh, gây xung huyết nhiều ở khoang chậu, nhẹ thì mất máu quá nhiều, nếu kéo dài sẽ khiến thể chất suy nhược; nặng thì có thể để lại bệnh tật cho cơ thể, ảnh hưởng đến sức khỏe cả đời.

Do đó, các hoạt động thể dục thể thao trong thời gian có kinh cần được cân nhắc kĩ càng. Nếu chỉ là các hoạt động nhẹ nhàng như tập thể dục, diễu hành thì vẫn có thể tham gia; nếu gặp phải các hoạt động mạnh như thi thể lực, các bạn nữ đang trong thời gian có kinh nên xin giáo viên cho nghỉ, cho dù là giáo viên nam hay nữ cũng sẽ không làm khó các con. Các giáo viên đều có kiến thức vệ sinh sinh lí, cũng sẽ biết cách bảo vệ và thông cảm cho các con. Cũng có một số bạn gái bởi vì ngại nên không nói với giáo viên, lại lo sợ bạn khác chê mình đỏng đảnh nên bất chấp

sức khỏe của bản thân, vẫn tham gia các hoạt động mạnh trong thời gian có kinh. Các con không nên cố "gắng gượng" như thế. Các con phải hiểu, kiên cường và "gắng gượng" là hai chuyện khác nhau, con gái phải có ý thức tự bảo vệ bản thân, tránh những hành vi gây hại cho sức khỏe.

Đương nhiên, lúc ở trường, trước mặt bao nhiêu bạn bè, nhất là cả các bạn nam, việc này cũng khiến các con cảm thấy e ngại. Nếu thế, con có thể viết một đơn xin phép rồi nộp cho thầy cô trước khi vào tiết học. Như thế đến khi vào học, con có thể lặng lẽ đứng sang một bên hoặc giúp thầy cô làm một số việc lặt vặt. "Nói nhỏ" với giáo viên cũng là một phương pháp hay đấy các con ạ!

Mẹ

Bức thư thứ 30

ĐỐI PHÓ VỚI CÁC DẤU HIỆU TRƯỚC KÌ KINH NGUYỆT

Minh Anh thân yêu:

Hôm nay, tâm trạng của con không được tốt phải không? Mẹ nghĩ nguyên nhân là do chuyện con và bạn Diệp cãi nhau ở trường. Mẹ biết trong lòng con đang tự trách mình, cũng đang ân hận lắm, tại sao mấy hôm nay lại dễ nổi cáu và mất khả năng chịu đựng như thế? Mẹ nghĩ có thể là bởi vì con sắp phải đón một kì "nguyệt san" nên chịu sự ảnh hưởng của các dấu hiệu trước kì kinh hay còn gọi là “chứng căng thẳng trước thời kì hành kinh”.



Trước mỗi kì kinh nguyệt, một số hệ thống trong cơ thể sẽ xuất hiện sự mất cân bằng ở các mức độ khác nhau. Dưới tác động của cơ chế này, một số bạn gái đôi khi sẽ có trạng thái về sức khỏe và tinh thần như đang bị ốm, đây gọi là “các dấu hiệu trước kì kinh nguyệt” hay còn gọi là chứng "căng thẳng trước thời kì hành kinh”. Hiện tượng này thường xuất hiện vào khoảng trên dưới 10 ngày sau khi rụng trứng và trước khi hành kinh, nó lên đến cao trào khi gần đến ngày hành kinh và biến mất sau khi kì kinh kết thúc. Các dấu hiệu cụ thể là: đau đầu, chóng mặt, buồn nôn, nôn ọe, tim đập nhanh, toàn thân phù thũng và trọng lương tăng lên (tăng từ 1–2kg), chân tay lạnh, đau nhức, căng tức ngực... cùng với các trạng thái tâm lí như: quá nhạy cảm, bực bội, dễ nổi cáu, lo lắng, sức chú ý suy giảm hoặc có các biểu hiện biến đổi tâm lí như lo lắng, cô độc, dễ khóc, lạnh lùng... Đương nhiên, không phải bất cứ ai cũng gặp phải tất cả các dấu hiệu của “chứng căng thẳng trước kì kinh nguyệt” đã kể trên, thông thường chỉ gặp phải một hoặc vài dấu hiệu, mức độ cũng có sự khác biệt. Các bạn nữ ở độ tuổi dậy thì đặc biệt hay gặp những dấu hiệu này. Thực ra, đây không phải do bản thân kinh nguyệt gây ra, mà là bởi sự không ổn định của việc sản xuất các hormone trong cơ thể. Một mặt, chức năng nội tiết của buồng trứng đang trong quá trình phát triển, mối quan hệ cân bằng giữa vùng dưới

đồi, thùy não và buồng trứng vẫn chưa được xây dựng hoàn thiện, hoạt động nội tiết của buồng trứng thường dẫn đến những phản ứng bất thường. Mặt khác, các bạn gái ở tuổi dậy thì vẫn chưa trưởng thành hoàn toàn, cách nhìn nhận vấn đề còn thiếu sự bình tĩnh và kiên nhẫn, dễ bị những vấn đề không như ý trong học tập và cuộc sống gây ra những biến động về tâm lí. Lại cộng thêm các cảm giác khó chịu khi ngày kinh gần kề khiến cho tinh thần rơi vào trạng thái không ổn định, thậm chí là bất thường. Mà sự biến động về tâm trạng lại đẩy mạnh sự co thắt của tử cung, khiến cho lượng máu kinh quá nhiều hoặc kì kinh kéo dài, gây ra một vòng tuần hoàn xấu, gây khó khăn trong việc vượt qua thời gian hành kinh. Do vậy, muốn ngăn ngừa và xoa dịu các dấu hiệu trước mỗi kì kinh, để vượt qua những ngày này một cách dễ dàng, ngoài việc nghỉ ngơi, ăn uống, vệ sinh đã nói đến trên đây, một yếu tố chủ yếu nhất là chúng ta phải biết điều chỉnh cảm xúc.

Trước tiên, vẫn phải nỗ lực khắc phục tâm lí căng thẳng, bình thản đối mặt với sự viếng thăm của "người bạn thân". Thứ hai, ngay từ trước kì kinh nguyệt cần có ý thức tránh những thứ có thể dẫn đến các phản ứng không có lợi, ví dụ như hạn chế đọc các tiểu thuyết và xem các bộ phim có thể gây biến động tâm lí hoặc hưng phấn, tránh tiếp cận với những người bạn thích tranh luận, hạn chế theo dõi các thông tin, tin tức xấu... Ngoài ra hãy học cách chuyển hướng chú ý, tham gia các hoạt động giải trí thú vị, nghe loại nhạc êm dịu, đọc các tác phẩm văn học hài hước, nhẹ nhàng, để cho tâm trạng nhẹ nhõm, vui vẻ... Có một số người có thể gặp các dấu hiệu khá nghiêm trọng trước kì kinh nguyệt, đến mức ảnh hưởng đến việc học tập và cuộc sống hàng ngày. Nếu như vậy có thể nhờ đến sự giúp đỡ của bác sĩ, sử dụng một số loại thuốc có chức năng điều tiết thần kinh như vitamin B1, vitamin B6...

Vì vậy, con nên từ từ học cách kiểm soát tâm trạng, dùng cách thức riêng để thả lỏng tâm lí (ví dụ, có thể thông qua những hoạt động con yêu thích như vẽ tranh, đọc sách). Ngoài ra, ngày mai đừng quên nói xin lỗi với bạn Diệp nhé, chỉ cần con nói rõ nguyên nhân với bạn ấy, mẹ nghĩ bạn Diệp sẽ hiểu cho con thôi...

Mẹ

Bức thư thứ 31

CÓ ĐỐI SÁCH VỚI CẢM GIÁC KHÓ CHỊU KHI "ĐẾN THÁNG"

Minh Anh thân mến:

Phải chăng do gần đây quá bận rộn với các hoạt động kỉ niệm thành lập trường nên kì kinh này mẹ thấy con có vẻ cực kì khó chịu, suốt ngày ủ rũ, ăn không ngon, ngủ không yên, đây chính là những cảm giác khó chịu khi "đến tháng". Trước đây, con không có những phản ứng rõ ràng nên mẹ cũng coi nhẹ vấn đề này, bây giờ chúng ta sẽ bổ sung thêm "bài" này, để mẹ nói cho các con biết nên đối phó với những cảm giác "khó chịu" này như thế nào nhé!

Cơ thể chúng ta là một chỉnh thể, các hệ thống trong cơ thể đều có mối liên quan đến nhau. Trong thời gian hành kinh, ngoài các cơ quan thuộc khung chậu bị xung huyết, đường ruột cũng có hiện tượng xung huyết. Vì vậy, có bạn gái sẽ gặp phải hiện tượng khó tiêu, buồn nôn, tiêu chảy hoặc táo bón ở mức độ nhẹ, sẽ cảm thấy dạ dày khó chịu hoặc chán ăn. Nếu gặp đúng lúc cơ thể mệt mỏi, tinh thần căng thẳng, hiện tượng khó chịu này sẽ càng thêm rõ rệt và nghiêm trọng. Do vậy, để thoải mái vượt qua những ngày có kinh, về phương diện ăn uống cũng cần phải chú ý (kể cả khi con không có cảm giác gì quá khó chịu. Trước đây mẹ quá sơ ý, mẹ cũng phải có trách nhiệm về việc này, sau này chúng ta sẽ cùng nhau chú ý hơn nhé!): trong những ngày này, tốt nhất không ăn hoặc hạn chế ăn các thực phẩm gây kích thích như tỏi, ớt, trà đặc (hôm nay còn có món gà cay mà con thích nữa, đành phải bỏ vậy, để hôm khác mẹ làm bù cho con nhé), ăn nhiều các thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao, nhưng nhạt và dễ tiêu hóa. Bên cạnh đó, bởi vì hiện tượng táo bón sẽ khiến khoang chậu càng thêm xung huyết và chứng đau bụng kinh thêm nghiêm trọng, vì vậy, những bạn nữ hay bị táo bón cần phải ăn nhiều rau xanh, hoa quả để quá trình bài tiết được thuận lợi.

Lại nói đến vấn đề ngủ nghỉ. Bởi vì kinh nguyệt là hiện tượng sinh lí đặc trưng ở nữ giới, ngoài việc gây ra những khó chịu cho cơ thể, nó còn khiến phái nữ gặp phải các rắc rối về mặt tâm lí như căng thẳng, lo lắng, tâm trạng không ổn định... Thêm vào đó, vào những ngày máu ra nhiều còn phải lo lắng vấn đề đêm khuya không kịp thay băng sẽ dây bẩn quần, ga giường, gây ảnh hưởng đến giấc ngủ.

Nhưng trong thời gian kinh nguyệt, những giấc ngủ chất lượng, đầy đủ là một

điều vô cùng quan trọng. Vì vậy, các bạn nữ, trước tiên cần học cách nhìn thẳng vào vấn đề, cố gắng hết sức điều chỉnh trạng thái và tâm trạng của bản thân, sắp xếp thời gian ngủ nghỉ hợp lí, đảm bảo thời trong thời gian ngủ nghỉ không vì chuyện bài tập, học hành mà ngủ không ngon giấc. Ngoài ra, mỗi ngày trước khi đi ngủ dùng nước ấm để ngâm chân, có thể xoa dịu cảm giác mệt mỏi, thư giãn tâm sinh lí, đồng thời phải đảm bảo nơi ngủ nghỉ được khô ráo, ấm áp, không khí trong phòng ngủ lưu thông tốt, trong lành, như vậy mới có thể giúp các con dễ dàng chìm vào giấc ngủ. Còn về vấn đề lo lắng máu kinh bị trào ra ngoài, một là có thể lựa chọn các loại băng vệ sinh ban đêm dày và dài hơn, hai là chẳng phải mẹ đã chuẩn bị cho con một cái đệm mỏng đặt trên ga giường rồi sao? Những "kĩ thuật" này có thể giúp con giải quyết vấn đề nêu trên, con cứ thoải mái ngủ ngon giấc. Mẹ còn phải nhắc nhở con một điều, buổi sáng trước khi đi học nên mang thêm một chiếc áo khoác. Mỗi lần "đến ngày", sự thay đổi của các hormone cùng với việc cơ thể mất đi một lượng máu nhất định sẽ khiến cho sức đề kháng của cơ thể suy giảm so với bình thường. Mấy hôm nay nhiệt độ buổi sáng và buổi tối thấp, vẫn cần phải cẩn thận một chút, tránh để bị cảm cúm nhé. Nhất là những bạn nữ vốn có thể chất yếu, lại bị mất nhiều máu (hình như trong số này không có con, nhưng con có thể nhắc nhở các bạn khác), nếu không chú ý đến việc giữ gìn sức khỏe trong thời kì kinh nguyệt sẽ dễ bị mắc các bệnh truyền nhiễm, cơ thể bị nhiễm lạnh gây ra bệnh cảm cúm. Đối với những trường hợp này, trước tiên cần luyện tập để tăng cường thể chất và sức đề kháng của cơ thể; ngoài ra, trước kì kinh nguyệt cần chú ý vấn đề vệ sinh, ăn uống, xem xét thời tiết để mặc quần áo cho thích hợp nhằm giảm bớt các nguyên nhân gây bệnh từ bên ngoài.



Chúc con ngủ ngon!

Mẹ

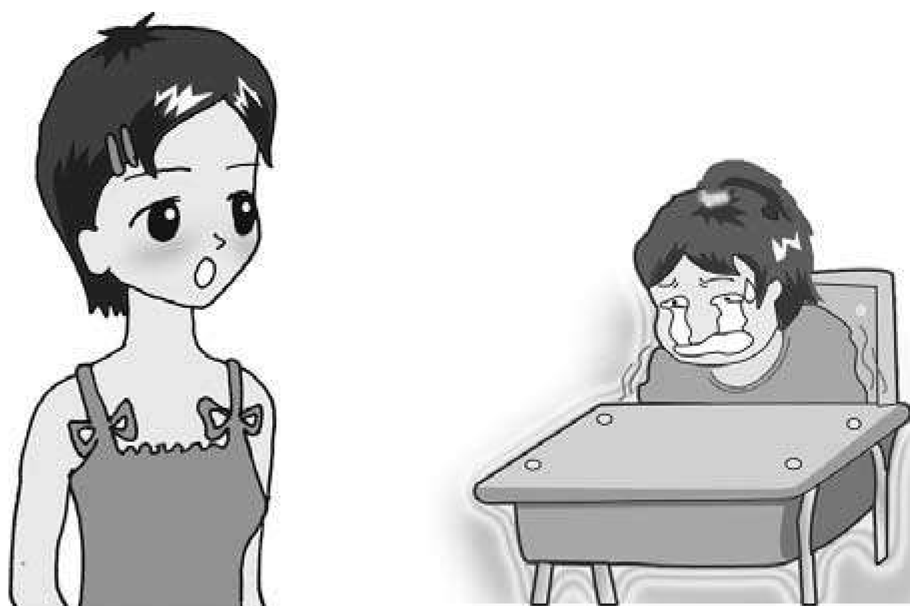
Bức thư thứ 32

PHẢI LÀM SAO KHI BỊ ĐAU BỤNG KINH?

Minh Anh thân:

Hôm nay, về nhà con có nói là bạn Thanh cũng "bị" rồi, hơn nữa lần này còn đau bụng dữ dội. Mặc dù trong thời gian hành kinh, đa số các bạn nữ đều cảm thấy căng tức bụng, đau bụng hoặc đau lưng ở những mức độ khác nhau, đây là hiện tượng hết sức bình thường; hàng tháng các phản ứng của Thanh đều tương đối nhẹ, có thể là do gần đây công việc học hành bận rộn, lại thêm sự căng thẳng vì chuẩn bị hoạt động kỉ niệm thành lập trường đã khiến cho các con vất vả ít nhiều!

Tại sao trong thời gian kinh nguyệt, cơ thể lại có các phản ứng như thế? Trước khi đến ngày kinh, các cơ quan trong khung chậu sẽ bắt đầu xung huyết, đồng thời tình trạng này kéo dài cho đến khi kinh nguyệt chấm dứt. Lại cộng thêm với việc vách tử cung trong thời gian có kinh sẽ liên tục co thắt để đẩy niêm mạc tử cung đã bong ra và máu kinh ra ngoài, vì vậy trong hai ngày đầu của kì kinh nguyệt sẽ xuất hiện hiện tượng đau bụng, đau lưng. Sau đó, cùng với sự đào thải của máu kinh và niêm mạc ra ngoài cơ thể, hiện tượng xung huyết trong các cơ quan trong khung chậu đã giảm đi, cảm giác đau bụng tự nhiên sẽ dịu bớt.



Thông thường, các dấu hiệu đau bụng và khó chịu trong thời gian có kinh không

cần thiết phải điều trị, cũng không ảnh hưởng đến học hành và cuộc sống. Khi bị đau bụng kinh, có thể uống một cốc nước ấm hoặc trà gừng; việc dùng túi chườm vùng bụng dưới, nằm nghỉ ngơi, vận động nhẹ nhàng cũng có lợi cho sự đào thải các "chất thải" trong tử cung, xoa dịu cơn đau bụng. Thời tiết lạnh giá, bị ngấm nước mưa hoặc dùng nước lạnh để rửa chân và tắm cùng với cơ thể mệt mỏi quá độ có thể khiến cho hiện tượng đau bụng càng thêm nghiêm trọng, cố gắng tránh những nhân tố này có thể giúp xoa dịu sự khó chịu trong thời gian có kinh.

Nhưng cũng có một số bạn nữ có hiện tượng đau bụng dưới dữ dội, kèm theo là hiện tượng đau đầu, toát mồ hôi... đến mức không thể sinh hoạt và học tập như bình thường, đây là hiện tượng thống kinh.

Có khoảng trên 10% các bạn nữ sẽ xuất hiện hiện tượng đau bụng dưới, đau lưng dữ dội thậm chí là đau quặn thắt vào mấy ngày trước, mấy tiếng hoặc trong thời gian có kinh, nhiều lúc còn kèm theo hiện tượng buồn nôn, nôn ọe, chóng mặt, mặt xanh tái, chân tay lạnh, toàn thân ra mồ hôi, thậm chí bị ngất. Đó chính là hiện tượng thống kinh. Thống kinh có thể chia thành hai loại là nguyên phát và thứ phát. Đau bụng kinh thứ phát là hiện tượng thống kinh do cơ quan sinh dục bị nhiễm bệnh gây ra, cách giải quyết duy nhất là điều trị dứt các bệnh này. Ở đây, chúng ta sẽ không nói đến nữa. Còn đau bụng kinh nguyên phát còn gọi là đau bụng kinh mang tính chức năng, là do chức năng của cơ quan sinh dục chưa hoàn thiện gây ra, thường xảy ra sau kì kinh nguyệt đầu tiên không lâu. Chứng đau bụng kinh của các bạn nữ phần nhiều thuộc dạng này, sau tuổi dậy thì, chứng đau bụng kinh sẽ giảm đi hoặc biến mất.

Đau bụng kinh nguyên phát có liên quan đến các nhân tố tâm lí, thể chất khỏe hay yếu, sự co thắt của tử cung và việc vệ sinh trong thời gian hành kinh. Những bạn nữ thường ngày hay bị căng thẳng, tương đối nhạy cảm với sự đau đớn, tâm trạng không được ổn định dễ gặp phải bệnh đau bụng kinh. Mà sự lo lắng, sợ hãi đối với đau bụng kinh lại hình thành phản xạ có điều kiện không tốt trong đại não, càng làm tăng thêm mức độ nhạy cảm đối với những cơn đau; những bạn nữ có thể chất yếu, không hay tập luyện thể dục thể thao do sức chịu đựng của cơ thể kém, dễ xuất hiện chứng đau bụng kinh. Cũng có một số bạn nữ do tử cung chưa phát triển hoàn thiện, ví dụ tỉ lệ các cơ và mô xơ mất cân bằng khiến cho sự co thắt của tử cung khi bị hành kinh trở nên không nhịp nhàng, gây ra đau bụng kinh; hoặc do cổ tử cung quá nhỏ hẹp, tử cung quá nghiêng khiến cho máu kinh khó lưu thông, kích thích tử cung co thắt dữ dội gây đau bụng. Ngoài ra, trong kì kinh nguyệt tham gia các hoạt động mạnh, không chú ý giữ ấm hoặc bị ngấm mưa gây cảm lạnh, ăn quá nhiều thực phẩm lạnh... cũng có thể khiến tử cung co thắt dữ dội.

Khi bị đau bụng kinh, trước tiên không nên quá căng thẳng, cần loại bỏ tâm lí

căng thẳng và sợ hãi đối với chứng đau bụng kinh, duy trì trạng thái vui vẻ, ổn định là cách tốt nhất để khắc phục đau bụng kinh do yếu tố tâm lí gây ra. Còn có thể dùng túi chườm hoặc đắp khăn mặt ấm lên bụng, mát xa vùng bụng dưới, chú ý nghỉ ngơi đầy đủ (bạn Thanh dạo này có thể vì quá vất vả, mệt mỏi nên mới bị đau bụng kinh, vì vậy việc nghỉ ngơi với bạn ấy là vô cùng quan trọng), những phương pháp này có thể xoa dịu cơn đau một cách hiệu quả. Chúng ta đã nói chứng táo bón cũng dễ kéo theo hiện tượng đau bụng kinh. Ăn nhiều các thực phẩm có tác dụng ngăn ngừa và hạn chế chứng táo bón như rau xanh, hoa quả và mật ong cũng có thể loại bỏ chứng đau bụng kinh do táo bón gây ra. Bên cạnh đó, chú ý tránh những thực phẩm lạnh và có tính kích thích, chú ý giữ ấm cơ thể cũng là một phương pháp hiệu quả chống đau bụng kinh. Nếu trong thời gian ngắn mà chứng đau bụng kinh không tự dịu đi hoặc bị đau bụng kinh trong thời gian dài thì nên đến bệnh viện để kiểm tra. Bác sĩ có thể cho các con sử dụng một số loại thuốc giảm đau, chống co thắt hoặc một số loại thuốc có tác dụng điều trị chứng đau bụng kinh.

Tuy nhiên, chứng đau bụng kinh là triệu chứng thường gặp ở các bạn gái trong độ tuổi dậy thì. Cùng với sự phát triển đầy đủ của tử cung và hoạt động nội tiết ngày càng ổn định, đặc biệt là những người đã kết hôn, sinh con xong, chứng đau bụng kinh sẽ tự nhiên có chuyển biến tốt. Vì vậy, các bạn nữ có bị đau bụng kinh cũng không cần thiết phải quá sức lo lắng (như trường hợp của bạn Thanh), nếu không sẽ càng khiến cơ thể cảm thấy khó chịu. Khi bạn cảm thấy khó chịu, con có thể lấy giúp bạn ấy một cốc nước ấm hoặc nhờ cô giáo giúp, ngoài ra, phải nhắc bạn ấy chú ý nghỉ ngơi và giữ ấm cơ thể. Trong mấy ngày này, con cần chăm sóc cho bạn nhiều hơn một chút, vì các con là bạn thân của nhau mà.

Mẹ

Bức thư thứ 33

TẠI SAO TRONG THỜI GIAN HÀNH KINH LẠI BỊ ĐAU ĐẦU, CHẢY MÁU MŨI

Minh Anh thân mến:

Mẹ đã nhận được câu hỏi thắc mắc của bạn Thanh rồi, hãy thay mẹ gửi lời hỏi thăm đến bạn ấy, sau đó nói cho Thanh lời mẹ giải đáp về thắc mắc của bạn ấy nhé.

Câu hỏi đầu tiên là tại sao khi "bị" lại bị đau đầu?

Có một số bạn gái trước hoặc trong khi "nguyệt san" thường bị đau đầu. Theo các nghiên cứu y học hiện đại cho thấy, khi mức estrogen trong máu giảm đến một mức độ nhất định sẽ gây ra hiện tượng đau đầu, mà mức estrogen trong máu các bạn nữ trong thời gian hành kinh thường thấp hơn bình thường, vì vậy sẽ xuất hiện hiện tượng đau đầu ở mức độ khác nhau, đồng thời còn khiến con càng thêm nhạy cảm với cơn đau. Mặt khác, chứng đau đầu trong thời gian hành kinh lại có liên quan đến sự khác biệt cá thể: cơ thể suy nhược, ngủ nghỉ không đầy đủ... Ngoài nguyên nhân có liên quan đến các yếu tố sinh lí trong thời gian hành kinh, các bạn gái trong tuổi dậy thì bị đau đầu khi "đến tháng" phần nhiều là do các yếu tố về tâm lí, tức đang ở trong giai đoạn tính cách chưa ổn định, tinh thần bị kích thích bởi các yếu tố xấu, áp lực tâm lí, căng thẳng hoặc mệt mỏi.

Hơn 60% các bạn nữ bị đau đầu trước và trong thời gian hành kinh. Để xoa dịu hiện tượng đau đầu này, việc các con cần làm cũng giống như xoa dịu các cảm giác khó chịu trong thời gian hành kinh, cần có sự an ủi và ám thị về mặt tâm lí, tạo ra tâm trạng vui vẻ, loại bỏ cảm giác sợ hãi, đồng thời đảm bảo ngủ nghỉ đầy đủ trong thời gian hành kinh. Nếu như không thể tự xoa dịu hiện tượng này, thậm chí còn bị ảnh hưởng đến học tập và cuộc sống, có thể nhờ đến sự tư vấn của bác sĩ để sử dụng thuốc giảm đau thích hợp.

Một câu hỏi khác: Tại sao khi có kinh lại bị chảy máu mũi?

Quả thực, có một số ít các bạn nữ gặp tình trạng chảy máu mũi trong thời gian hành kinh. Y học gọi hiện tượng này là "chảy máu mũi mang tính chu kì", Đông y

gọi là “đảo kinh”. Hiện tượng này thực tế không phải là máu kinh chảy ra đằng mũi, mà là bởi vì niêm mạc khoang mũi của một số bạn nữ khá nhạy cảm với hormone estrogen mà buồng trứng tiết ra, đến thời gian hành kinh, niêm mạc mũi cũng dày lên, phù nề, sung huyết, rạn nứt gây chảy máu như nội mạc tử cung. Nếu như lượng máu chảy ra không nhiều, thỉnh thoảng mới xuất hiện thì không ảnh hưởng gì đến sức khỏe, khi kì kinh nguyệt qua đi, hiện tượng này sẽ chấm dứt. Nhưng nếu hiện tượng này thường xuyên tái diễn hoặc chảy máu mũi rất nhiều, nên đi khám khám và chữa bệnh kịp thời.



Chúng ta đã lần lượt nói đến rất nhiều các vấn đề và dấu hiệu khó chịu trước và sau khi hành kinh, những biểu hiện này có sự khác nhau ở từng người. Trên cùng một người nhưng các dấu hiệu, phản ứng cơ thể mỗi tháng cũng có sự khác biệt, chịu sự ảnh hưởng từ các nhân tố như tình trạng sức khỏe, trạng thái tinh thần, thói quen sống và chế độ nghỉ ngơi, ăn uống, giữ ấm cơ thể. Vì vậy, các con vừa cần nắm được các kiến thức bảo vệ sức khỏe trong thời kì kinh nguyệt, vừa cần chú ý đến tình trạng sức khỏe của bản thân, điều chỉnh tâm trạng, chế độ nghỉ ngơi, ăn uống để xoa dịu những khó chịu trong thời gian hành kinh.

Ha ha, chúng ta đã nói đủ nhiều về “mấy ngày đó” của con gái, đây coi như là một lời phát biểu mang tính tổng kết nhé!

Mẹ

Bức thư thứ 34

MẸO GIẶT SẠCH VẾT MÁU TRÊN QUẦN ÁO

Minh Anh thân yêu:

Mặc dù đã làm “tổng kết” rồi, nhưng chúng ta vẫn bỏ sót mất một vấn đề, những chiếc quần lót không thể giặt sạch của con khiến cho mẹ sực nhớ ra vấn đề này.

Khi có kinh, cho dù có cẩn thận thế nào đi chăng nữa cũng khó mà tránh khỏi việc dây bẩn ra quần áo, ga giường. Việc giặt tẩy vết bẩn không hề đơn giản, nhưng trước tiên cần phải nhớ kĩ một điều quan trọng: nhất định không được dùng nước nóng để giặt tẩy. Bởi vì nước nóng có thể khiến cho thành phần protein trong máu kết tủa lại, rất khó giặt sạch. Sau đây là vài phương pháp có thể giúp các con giặt sạch vết máu bám trên quần áo.



1. Đối với vết máu mới, chỉ cần ngâm trong nước lạnh vài phút, sau đó dùng xà bông, bột giặt hoặc cồn là có thể tẩy sạch được.

2. Ngâm quần áo có dính vết máu vào nước lạnh vài phút, sau đó vớt quần áo ra, nhỏ vài giọt ôxi già vào vết bẩn rồi vò đi vò lại vài lần là có thể loại bỏ sạch sẽ.

3. Trước tiên ngâm quần áo có dính máu vào trong chậu nước muối loãng một lúc, sau đó giặt bằng xà bông sẽ nhẹ nhàng hơn nhiều.

4. Bôi một chút kem dưỡng ẩm cho da lên vết máu bám trên quần áo (không cần làm ướt quần áo mà bôi thẳng lên vết bẩn khi quần áo vẫn còn khô), để một lát rồi mang đi giặt với xà bông hoặc bột giặt, hiệu quả cũng rất tốt.

Đương nhiên, khi giặt quần áo dính máu kinh, mặc dù không được dùng nước nóng để giặt nhưng có thể dùng một ít nước lạnh để ngâm quần áo bẩn trước rồi dùng nước ấm để giặt giũ. Nhất là vào những ngày mùa đông lạnh giá, nhất định phải chú ý nhiệt độ nước để tránh bị đau bụng kinh do nhiễm lạnh. Những điều này đều được đúc rút ra từ kinh nghiệm của mẹ đấy, rất hữu hiệu nhé!

Mẹ

HỌC CÁCH CHĂM SÓC BẢN THÂN

Là con gái, cần biết chăm chút cho bản thân! Mỗi người làm mẹ đều nên giúp con gái mình hình thành thói quen vệ sinh đúng cách, học cách sống lành mạnh, truyền thụ những kiến thức bảo vệ sức khỏe qua từng chuyện nhỏ trong cuộc sống, để con hiểu và học được cách tự bảo vệ, chăm sóc bản thân. Đây chính là món quà cả đời mà một người mẹ có thể tặng cho con gái.



Bức thư thứ 35

KHI NÀO THÌ BẮT ĐẦU MẶC ÁO NGỰC?

Minh Anh thân yêu:

Hôm nay hai mẹ con đi mua được hai chiếc áo ngực, về đến nhà, thử đi thử lại, con cứ kêu là khó chịu, không muốn mặc chút nào. Thực ra, "sự khó chịu" này chủ yếu là bởi vì con chưa quen, cần có một khoảng thời gian để thích nghi, còn áo ngực vẫn phải mặc, để mẹ nói cho con nghe vì sao nhé!

Khi ngực của con gái mới bắt đầu phát triển thì chưa cần thiết phải mặc áo ngực quá sớm. Nhưng đến khi ngực con đã trở nên nở nang hơn thì cũng là lúc con cần phải sử dụng thêm các loại áo ngực có độ rộng và chất liệu thích hợp.

Nói chung, khi ngực của con gái bắt đầu đạt đến mức độ: hai đầu nhũ hoa lộ rõ, khi chạy nhảy có thể cảm thấy bầu ngực rung động, bầu ngực nhô lên, thì đó là lúc thích hợp để bắt đầu mặc áo ngực, nhằm bảo vệ bộ ngực đang trong quá trình phát triển. Con phải hiểu áo ngực có thể hỗ trợ và nâng đỡ cho bầu ngực, khiến cho tuần hoàn máu ở bầu ngực được thông suốt, có lợi cho sự phát triển của ngực, đồng thời giúp làm giảm bệnh tật và duy trì vẻ đẹp cho bộ ngực. Nhất là khi con tham gia các hoạt động thể dục thể thao, mặc áo lót có thể giảm bớt sự rung, lắc cho ngực, bảo vệ ngực khỏi sự cọ xát hoặc va đập. Vì vậy, mặc áo ngực đúng lúc cũng là một cách để bảo vệ bản thân, có liên quan đến vấn đề phát triển và thẩm mỹ của bộ ngực, mà điều này sẽ ảnh hưởng đến chuyện đại sự cả đời của con.

Hiện nay, trên thị trường có rất nhiều loại áo chíp với chất liệu khác nhau để con lựa chọn. Các bạn nữ tuổi dậy thì tương đối hiếu động, quá trình trao đổi chất cũng diễn ra rất mạnh, vì vậy, tốt nhất nên chọn các loại áo ngực làm bằng cotton. Loại áo ngực bằng chất liệu này thoáng khí, hút mồ hôi, có thể ngăn ngừa mồ hôi tích tụ ở ngực gây viêm nhiễm; con cũng cần phải chú ý, tốt nhất không nên chọn những loại có đệm dày hoặc gọng cứng, bởi vì ngực của các con còn đang trong thời kì phát triển, cần phải để cho ngực có khoảng không gian cần thiết để phát triển. Khi mới mặc áo ngực, có thể lựa chọn các loại áo ba lỗ chất cotton có tính đàn hồi cao (chính là loại hôm nay mẹ con mình đã mua đấy), có thể bao trọn bộ ngực và có khả năng nâng đỡ nhất định; hoặc chọn loại áo ngực thể thao có dây quai vai rộng, che kín và không bị quá căng, lại có thể ngăn chặn dây áo bị tuột khi vận động, rất thích hợp cho lứa tuổi của các con.

Còn về kích thước của áo ngực, có cách tính toán riêng. Hôm nay, người bán hàng đã giúp con đo vòng dây áo và vòng cúp ngực (thông qua vị trí cao nhất của bầu ngực) để lựa chọn kích cỡ phù hợp. Bởi vì trong thời gian này, bộ ngực còn tiếp tục phát triển, độ rộng của quai áo không được nhỏ dưới 2 cm, cần có nấc điều chỉnh quai áo và cúc cài áo. Sau này, cứ mỗi nửa năm đến một năm là phải thay áo lót một lần, hoặc trong lúc mặc nếu cảm thấy dây vai và ngực quá chật thì cần kịp thời

thay đổi. Mỗi tối, khi đi ngủ, nhất định phải cởi bỏ áo ngực, đồng thời làm vài động tác vươn vai, hít thở sâu, để thả lỏng ngực, đồng thời đảm bảo sự tuần hoàn máu ở ngực và hô hấp được thông suốt.

Còn nữa, áo ngực là trang phục áp sát vào cơ thể, nhất định phải giặt riêng, hơn nữa để tránh áo ngực bị biến dạng và nhão, tốt nhất nên vò nhẹ bằng tay. Đồng thời, nên chọn sản phẩm giặt tẩy thích hợp cho quần áo bằng cotton và dùng nước lạnh giặt sạch nhiều lần, tránh để chất giặt tẩy lưu lại trên áo ngực gây dị ứng da ngực. Sau khi giặt giũ xong, cần mang áo chíp ra nơi thông thoáng, khô ráo để phơi khô, sau đó xếp gọn gàng vào tủ để sử dụng lần sau.

Biết những lí do này rồi, sự “miễn cưỡng” của con cũng tan thành mây khói rồi chứ? Lát nữa mẹ sẽ giúp con giặt áo ngực sạch sẽ (một điều rất quan trọng: quần áo lót mới mua, trước khi mặc cần giặt sạch sẽ, để loại bỏ các chất hóa học, vi khuẩn tồn tại trên đồ lót trong quá trình sản xuất, đóng gói và vận chuyển), cũng là để con học cách giặt giũ đồ lót (sau này con phải tự giặt đấy nhé), ngày mai là có thể mặc rồi. Hi vọng con sẽ nhanh chóng thích nghi với "người bạn" mới này.

Mẹ

Bức thư thứ 36

NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý TRONG QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN "NÚI ĐÔI"

Minh Anh thân yêu:

Lần trước, lúc nói đến áo ngực mẹ đã nhắc đến vấn đề phát triển và bảo vệ "núi đôi", vậy thì hôm nay mẹ sẽ giảng giải cho con một cách cụ thể các kiến thức về việc bảo vệ "núi đôi".

Kể từ khi bộ ngực bước vào thời kì phát triển, các con nên học cách yêu quý và bảo vệ chúng. Điều này có ý nghĩa quan trọng với sự khỏe mạnh và đầy đặn của "núi đôi" và vóc dáng của các con.



1. Chú ý tư thế: Phần lưng của phái nữ có liên quan mật thiết đến vẻ đẹp và sức khỏe của "núi đôi". Khi đi đứng cần ngẩng cao đầu, ưỡn ngực, giữ thẳng lưng; khi ngồi cũng cần ngồi thẳng người, không nên ngồi gù lưng (nhất là ở trong giai đoạn này, các con thường cảm thấy xấu hổ và sợ người khác chú ý đến bộ ngực đang phát triển của mình, thường cố ý che giấu bộ ngực). Khi ngủ, cần nằm ngửa hoặc nằm nghiêng, không nên nằm sấp để tránh đè lên "núi đôi".

2. Tập các bài tập thể dục có lợi cho bộ ngực, tránh các tổn thương do ngoại lực: Mỗi sáng hoặc tối tập hít thở sâu có thể khiến bộ ngực phát triển một cách toàn diện; tăng cường rèn luyện cơ ngực, ví dụ tập các động tác mở rộng lồng ngực, nằm sấp chống đẩy... Khi bơi lội (ha ha, con thích nhất là môn thể thao này mà) trong nước, sự vận động và nước có tác dụng mát xa bầu ngực, khiến cho các cơ ngực phát triển đồng đều, ngực sẽ khỏe đẹp và có khả năng đàn hồi tốt, đây là một môn thể thao rất có lợi cho "núi đôi". Nhưng khi lao động hoặc chơi thể thao, cần chú ý bảo vệ bộ ngực, tránh va đập hoặc bị chèn ép.

3. Mát xa "núi đôi": khi tắm nên tránh dùng nước nóng kích thích lên bộ ngực,

càng không nên ngâm quá lâu trong nước nóng để tránh khiến cho phần mềm ở núi đôi bị nhão, và làn da bị thô ráp. Ra khỏi bồn tắm cần dùng nước mát dội vào ngực để "núi đôi" và da ở phần ngực săn chắc hơn. Sau khi tắm xong và mỗi sáng, tối, các con có thể tiến hành mát xa ngực, thông qua tác dụng phản xạ thần kinh để cải thiện nội tiết từ thùy thể não.

4. Dinh dưỡng cân bằng: ăn cá, thịt và các chế phẩm từ sữa có thể tăng cường chất béo, khiến ngực đầy đặn. Đừng nên vì mơ tưởng thân hình "thon thả" mà kén ăn, ăn kiêng một cách mù quáng, tránh tình trạng suy dinh dưỡng gây ảnh hưởng đến sự phát triển của núi đôi.

Vì vậy, để có vẻ đẹp và sức khỏe cả cuộc đời, ngay từ bây giờ, chúng ta phải chú ý hơn nữa nhé!

Mẹ

Bức thư thứ 37

TẠI SAO NGỰC LẠI CHẢY RA SỮA?

Minh Anh thân:

Hôm nay, mẹ thấy báo đăng tin một bé gái mới mười mấy tuổi mà ngực đã tiết sữa. Chuyện này khiến mẹ nhớ ra rằng, còn phải nhắc nhở con thêm một số vấn đề về việc bảo vệ "núi đôi".



Trong bầu ngực có nhiều tuyến nang, một số tế bào tuyến nang trong số đó có chức năng tiết sữa. Chúng đều phát triển dưới sự tác động của kích thích tố nữ, nhưng trong quá trình bộ ngực phát triển sẽ không tiết sữa. Chỉ sau khi phụ nữ có thai và sinh em bé, tế bào của một tuyến nội tiết trong não của con người có tên gọi là tuyến yên (nó chỉ nặng khoảng một gam, hình dạng giống như hạt đậu nhưng vô cùng quan trọng) sẽ tiết ra một loại hormone tên là prolactin, nhờ đó núi đôi của phụ nữ mới tiết ra sữa, trở thành “thực phẩm” nuôi dưỡng các em bé sơ sinh. Thông thường, phái nữ, đặc biệt là các bạn nữ đang trong giai đoạn dậy thì sẽ không có hiện tượng tiết sữa. Các nghiên cứu khoa học đã chứng minh, xuất hiện hiện tượng tiết sữa bất thường này là do hai nguyên nhân: Một là do có khối u trong tuyến yên (bạn nữ trong bài báo trên đã được kiểm tra và phát hiện khối u này); hai là mặc dù không bị khối u nhưng do lượng prolactin tiết ra quá nhiều gây ra hiện tượng tiết sữa bất thường, những người có hiện tượng này thường có dấu hiệu mất kinh đi kèm.

Mặc dù các tình huống kì lạ này không thường gặp nhưng mẹ muốn nói với con là, nếu phát hiện ngực của mình có dịch tiết bất thường hoặc núi đôi bị đau đớn, khó chịu, nhất định phải báo cho mẹ biết ngay lập tức, mẹ sẽ dẫn con đến bệnh viện kiểm tra. Không nên ngại ngùng, bởi vì mẹ là mẹ của con, đúng không nào?

Mẹ

Bức thư thứ 38
CHẤT MÀU TRẮNG DÍNH TRÊN QUẦN LÓT

Minh Anh thân mến:

Thấy con vừa đi học về nhà là trốn ngay vào nhà vệ sinh thay quần lót, còn lẩm bẩm oán thán: “Thật đáng ghét!”, “Bực hết cả mình!” là mẹ biết ngay con có chuyện muốn hỏi mẹ, phải không nào? Vậy hôm nay chúng ta sẽ nói về thứ chất lỏng màu trắng dính trên quần lót vào những ngày không có kinh nhé!

Con gái sau khi bước vào tuổi dậy thì thường phát hiện đáy quần lót của mình không còn khô ráo và có vết ươn ướt, lại còn có màu hơi trắng, đôi khi trông giống như lòng trắng trứng gà. Đó chính là huyết trắng, tên gọi khác là khí hư. Thông thường, các bạn nữ chưa dậy thì không có huyết trắng. Nhưng kể từ khi bước vào tuổi dậy thì, buồng trứng bắt đầu phát triển, dưới tác dụng của các hormone estrogen, âm đạo của nữ giới bắt đầu có chất dịch tiết ra. Bên cạnh đó, tuyến cổ tử cung, nội mạc tử cung cũng tiết ra một chất dịch lỏng trong suốt như lòng trắng trứng gà, các tế bào biểu mô âm đạo cũng liên tục tăng trưởng và bong ra, trộn lẫn vào nhau và được tống hết ra ngoài, hình thành nên huyết trắng.



Mặc dù huyết trắng có thể làm ướt quần lót, khiến con người cảm thấy khó chịu nhưng huyết trắng có tác dụng rất lớn đối với sức khỏe của phái nữ. Huyết trắng có thể duy trì độ ẩm nhất định ở trong âm đạo và âm hộ, có tác dụng bôi trơn giống như dầu máy ở các động cơ. Bên cạnh đó, trong huyết trắng có các trực khuẩn có thể sản sinh ra axit lactic để duy trì độ axit trong môi trường âm đạo, khiến cho vi khuẩn không dễ dàng sinh sôi, có tác dụng ngăn ngừa các bệnh phụ khoa cho phái nữ. Vì chức năng làm sạch âm đạo của huyết trắng mà nó được mệnh danh là "Nhân viên vệ sinh của cơ quan sinh dục". Hơn nữa, trong trạng thái cơ thể khác nhau, tình trạng huyết trắng cũng có sự thay đổi, trở thành một tín hiệu cho biết tình trạng sức khỏe của phái nữ, vì vậy, nó còn được gọi là "bảng dự báo sức khỏe". Vì thế, huyết trắng không phải là một "chất khí bị hư", mà là một chất rất hữu ích đối với phái nữ.

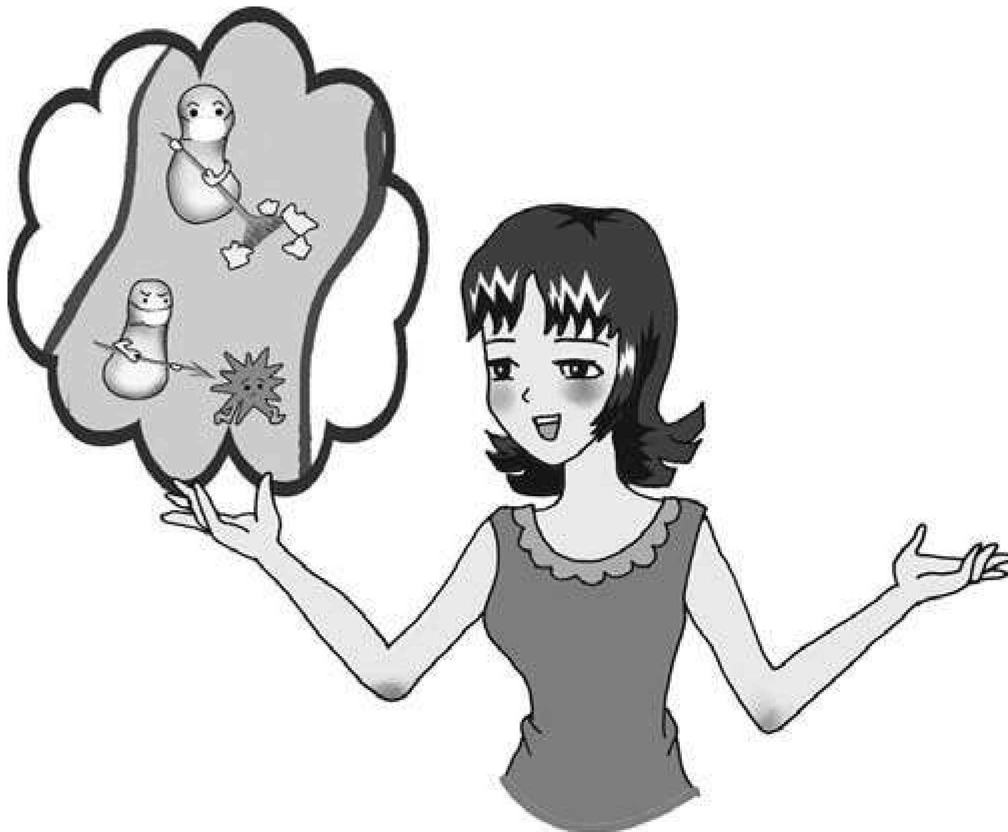
Mẹ

Bức thư thứ 39

HUYẾT TRẮNG BẤT THƯỜNG LÀ CÓ BỆNH Ư?

Minh Anh thân:

Lần trước chúng ta đã nói đến khí hư, con đã đưa ra câu hỏi mới: nếu huyết trắng là "bảng dự báo sức khỏe", vậy thì huyết trắng thế nào mới coi là bình thường? Tình trạng thế nào thì cho thấy sức khỏe có vấn đề? Ha ha, Minh Anh càng lúc càng chịu suy nghĩ rồi đấy, những câu hỏi con đưa ra càng lúc càng thiết thực và quan trọng. Huyết trắng bình thường là chất dịch lỏng không có mùi, không gây kích ứng, ở trạng thái trắng trong. Lượng huyết trắng nhiều hay ít lại có liên quan đến lượng hormone estrogen tiết ra trong cơ thể: thông thường, khoảng giữa hai kì kinh nguyệt, do lượng estrogen trong cơ thể tăng cao, cổ tử cung và vách âm đạo xung huyết, khí hư sẽ tăng lên và ở trạng thái trong suốt. Khoảng ba, bốn ngày trước kì kinh, bởi vì các cơ quan trong khung chậu xung huyết, huyết trắng cũng nhiều lên nhưng tương đối đặc và dính; vài ngày sau khi kinh nguyệt kết thúc, thông thường huyết trắng sẽ ít đi.



Đôi lúc có hiện tượng huyết trắng ra nhiều kèm theo máu. Nếu là giữa hai chu kì kinh, có thể là do hiện tượng rụng trứng gây ra, và được gọi là "ra máu khi rụng trứng"; nếu như điều này xảy ra một, hai ngày trước khi có kinh thì đó là dấu hiệu của hành kinh. Cũng có những lúc, khí hư có màu vàng, có mùi hôi nhẹ, có thể là bởi vì quá trình trao đổi chất ở cơ thể con gái tuổi dậy thì đang diễn ra rất mạnh mẽ, mồ hôi ở "vùng kín" tiết ra nhiều. Chỉ cần không có các dấu hiệu khó chịu khác thì hiện tượng này hết sức bình thường. Nhưng nếu phát hiện mình ra nhiều huyết trắng, ví dụ: đáy quần lót lúc nào cũng ướt, huyết trắng có màu vàng trắng hoặc vàng xanh, có mùi tanh và nổi bọt hoặc ở trạng thái như bã đậu, kèm theo đó là cảm giác ngứa ngáy vùng kín, thậm chí trong huyết trắng có kèm máu, đó có thể là dấu hiệu của bệnh viêm nhiễm vùng kín, một số ít còn có thể là do có khối u ở bộ phận sinh dục. Vì vậy, khi phát hiện các vấn đề tương tự như thế, con cũng nên nói với mẹ ngay, nếu cần thiết phải đến bệnh viện kiểm tra và điều trị.

Con phải nhớ kĩ nhé!

Mẹ

Bức thư thứ 40

CÓ THỂ SỬ DỤNG BĂNG VỆ SINH HÀNG NGÀY THƯỜNG XUYÊN KHÔNG?

Minh Anh thân yêu:

Hôm nay về nhà, con thì thào nói với mẹ một bí quyết mới học được từ các bạn: để tránh việc phải ngày ngày giặt giũ quần lót do dính khí hư, ta có thể sử dụng băng vệ sinh hàng ngày. Mẹ đã nghiêm nghị nói với con rằng, cách này không thể sử dụng. Con cũng cần nói rõ với các bạn nhé!

Mẹ hay chuẩn bị cho con băng vệ sinh hàng ngày, đó là để con có thể sử dụng trong những ngày sắp có kinh, sắp sạch kinh hoặc những ngày ra nhiều khí hư khiến quần lót bị ẩm ướt. Băng vệ sinh hàng ngày nhỏ gọn và mỏng hơn băng vệ sinh thường rất nhiều, đúng là cũng tiện dụng hơn nhiều cho các con vào những ngày đó. Nhưng băng vệ sinh và băng vệ sinh hàng ngày đều có một lớp chống thấm nước ở dưới đáy băng, cho dù có mỏng đến đâu cũng vẫn ảnh hưởng đến sự thoát hơi ẩm, hơn nữa lại khiến gia tăng sự cọ xát vào vùng kín. Vì vậy, ngoài những lúc cần thiết, tốt nhất các con không nên thường xuyên sử dụng băng vệ sinh hàng ngày.



Muốn cảm thấy dễ chịu, cách tốt nhất là hình thành thói quen vệ sinh vùng kín sạch sẽ mỗi ngày.

Mẹ

Bức thư thứ 41

HÀNG NGÀY ĐỀU PHẢI VỆ SINH VÙNG KÍN VÀ THAY QUẦN LÓT

Minh Anh thân yêu:

Lần trước, chúng ta đã bàn về tầm quan trọng của việc vệ sinh hàng ngày. Thực ra ngay từ nhỏ, hàng ngày mẹ đều yêu cầu con vệ sinh vùng kín và thay quần lót, trông thì có vẻ phiền phức, nhiều lúc còn bị con ca thán, trách mẹ lắm chuyện, nhưng vấn đề này vẫn cần phải được nêu ra, vẫn cần phải nhắc đến. Đây là một thói quen tốt cần có ở mỗi bạn gái.

Con nghĩ mà xem, hàng ngày con người đều phải đi đại tiện, tiểu tiện, ngoài ra còn có các chất tiết như huyết trắng, trong kì kinh nguyệt có máu kinh, mồ hôi, tế bào chết trên da... như vậy chỉ trong một ngày có rất nhiều chất bẩn có thể tích tụ hết trong vùng kín và quần lót của con. Chúng ta đã nói, âm đạo của phái nữ thẳng và ngắn, rất dễ bị các vi khuẩn xâm nhập gây ra các bệnh viêm nhiễm. Vì vậy, hình thành thói quen vệ sinh vùng kín, thay quần lót hàng ngày là cách duy trì sự sạch sẽ, ngăn ngừa bệnh cho vùng kín đơn giản nhưng cũng hiệu quả nhất.



Về cách vệ sinh, trước đây chúng ta đã từng nói qua, không cần phải nhắc lại nữa, chỉ cần nhớ kĩ câu "rửa từ trước ra sau" là đủ. Không chỉ khi rửa ráy, ngay cả

sau khi đi đại tiện, tiểu tiện cũng cần tuân thủ nguyên tắc lau “từ trước ra sau”.

Từ khi con còn nhỏ, mẹ đã yêu cầu con phải rửa ráy, thay quần lót hàng ngày, cũng bảo con nhất định phải lau khô vùng kín sau khi đi tiểu, con cãi con nhìn thấy có nhiều bạn nữ sau khi đi tiểu không hề làm việc này. Đừng nghĩ nó phiền toái, đây cũng là một thói quen vệ sinh tốt. Mặc dù sau khi đi tiểu không để lại nhiều “tàn tích” như khi đi đại tiện, nhưng nếu không lau sạch sẽ sẽ khiến quần lót bị dính nước tiểu. Một là trong nước tiểu có một số thành phần gây kích ứng, âm đạo có thể bị ngứa ngáy; hai là quần lót bị ướt có thể ảnh hưởng đến môi trường âm đạo. Vì vậy, sau khi đi tiểu tiện cũng cần dùng giấy vệ sinh lau khô vùng kín từ trước ra sau.

Sau khi đi đại tiện, nguyên tắc "từ trước ra sau” này lại càng quan trọng hơn. Nếu như lau từ hậu môn ra đằng trước, các chất bẩn bám trên giấy vệ sinh sẽ bị dính vào vùng kín, thậm chí bám vào lỗ niệu đạo, các vi khuẩn đương nhiên sẽ thừa cơ xâm nhập vào đây. Vì vậy, cần phải nhớ, cho dù là lau hay rửa cũng cần thực hiện theo nguyên tắc “từ trước ra sau”, đây là cách tốt nhất để hạn chế các khả năng mắc bệnh phụ khoa.

Còn nữa, trước đây chúng ta thường nói “rửa tay trước khi ăn cơm và sau khi đi vệ sinh”, thực ra nên là “rửa tay trước khi ăn cơm, trước và sau khi đi vệ sinh”. Nếu con đã ngăn ngừa được mọi nguy cơ, cuối cùng lại bị mắc bệnh do vi khuẩn trên tay, chẳng phải là uổng công sao?

Mẹ

Bức thư thứ 42

CÓ CẦN DÙNG DUNG DỊCH VỆ SINH MỖI NGÀY KHÔNG?

Minh Anh thân:

Mẹ nghĩ, chắc hẳn hôm nay con và các bạn đã cùng trò chuyện về chủ đề làm vệ sinh hàng ngày, vì hôm nay mẹ nhận được câu hỏi thắc mắc như thế này: Hàng ngày chỉ cần dùng nước sạch để vệ sinh vùng kín có được không? Dùng loại dung dịch vệ sinh nào thì tốt? Ha ha, chắc chắn các con đều đã xem qua những chương trình quảng cáo các loại dung dịch vệ sinh "giúp phụ nữ thêm tự tin và hấp dẫn" ở trên ti vi rồi....

Hàng ngày, mỗi tối các con dùng nước sạch và ấm để rửa vùng kín là đủ, nếu huyết trắng tương đối nhiều hoặc đang trong giai đoạn có kinh, có thể rửa hai lần vào buổi sáng và buổi tối; thông thường không cần phải dùng xà phòng, dung dịch vệ sinh... để vệ sinh vùng kín. Còn về cách vệ sinh như thế nào, có thể tóm lược lại bằng “phương châm tám chữ”: “Từ trước ra sau, nước chảy tốt nhất”.



Các con chắc chắn sẽ thắc mắc, hàng ngày rửa thêm vài lần, dùng xà bông hoặc dung dịch vệ sinh chẳng phải càng sạch sẽ hơn sao? Thật ra việc này không phải "cứ nhiều là tốt" đâu nhé! Chúng ta đã từng biết, cơ quan sinh dục của phụ nữ có cơ chế tự bảo vệ: vi khuẩn lactobacillus sẽ khiến cho các vi khuẩn có hại không thể sinh sôi trong môi trường axit trong âm đạo, ngăn ngừa sự tấn công của các yếu tố không có lợi từ môi trường bên ngoài. Nhưng nếu trong các trường hợp bình thường, rửa ráy quá nhiều lần trong một ngày hoặc sử dụng xà bông, dung dịch vệ sinh để rửa ráy có thể phá hoại môi trường axit trong âm đạo, khiến vi khuẩn dễ dàng xâm nhập vào bên trong, khiến cho chúng ta càng rửa càng không sạch, càng rửa càng viêm nhiễm.

Còn hai điểm quan trọng nữa cần nhắc các con: Một là trước khi vệ sinh vùng kín, cần rửa tay sạch sẽ; hai là khăn bông hoặc các dụng cụ vệ sinh cần phải riêng biệt, cho dù là mẹ con, chị em cũng không được dùng chung để tránh sự lây lan của vi khuẩn. Hàng ngày, sau khi sử dụng cần vệ sinh dụng cụ, phơi khăn bông ở nơi khô ráo, thoáng đãng (trong thời gian có kinh tốt nhất nên dùng giấy vệ sinh để lau chùi), nếu có điều kiện tốt nhất nên phơi khăn dưới trời nắng để khử trùng.

Các thói quen vệ sinh này có vẻ đơn giản nhưng lại có liên quan mật thiết đến tình trạng sức khỏe của các con. Vì vậy, mỗi khi mẹ nhắc nhở, con đừng cảm thấy khó chịu hay bực mình, đó là vì sức khỏe của con mà thôi. Nếu con có thể làm tốt điều này mỗi ngày, thì mẹ còn lí do gì để cằn nhằn về con cơ chứ?

Mẹ

Bức thư thứ 43

LỰA CHỌN VÀ GIẶT QUẦN LÓT ĐÚNG CÁCH

Minh Anh thân yêu:

Đừng trách mẹ lắm chuyện, bởi vì con lại làm biếng rồi: quần lót tối qua thay ra, tại sao sáng nay mới giặt? Suýt chút nữa thì đi học muộn rồi? Coi như là sự "trừng phạt", con phải nghe mẹ "ca cẩm" thêm một số vấn đề về quần lót sau đây.

Mỗi ngày đều phải thay quần lót, và cũng cần phải giặt quần lót (về điều này mẹ sẽ không nhắc lại nữa, tránh việc con bảo mẹ nói nhiều). Trước tiên, khi lựa chọn quần lót, nhất định phải chọn loại chất liệu cotton, độ co giãn thích hợp, tốt nhất là chọn màu trắng hoặc các màu nhạt. Cotton là loại vải bằng bông tự nhiên, mềm mại, không gây kích ứng, có tính thấm hút cao. Trong khi đó, các loại quần lót bằng chất liệu khác, ví dụ như sợi nhân tạo có tính thấm hút kém, lại quá chật chội sẽ khiến vùng kín không thông thoáng, có thể gây dị ứng hoặc ngứa vùng kín... Lựa chọn quần có màu trắng hoặc màu nhạt là để tiện cho việc quan sát huyết trắng và các chất tiết ra ở vùng kín, đồng nghĩa với việc theo dõi tình hình sức khỏe của bản thân.



Tiếp đó, hàng ngày thay quần lót ra nên giặt ngay, không nên vì lười mà để dồn lại. Quần lót cần phải giặt riêng với các loại quần áo, nhất là bít tất, để tránh vi khuẩn và nấm mốc sẽ bám vào quần lót. Nên giặt quần lót bằng bột giặt hoặc nước xà phòng giặt trung tính, sau đó xả sạch vài lần bằng nước sạch, phơi dưới ánh nắng mặt trời và đem cất vào tủ quần áo.

Thực ra, những chuyện này nghe có vẻ phiền phức, nhưng nếu như đã hình thành thói quen rồi thì đây sẽ là hành động hết sức tự nhiên, hơn nữa cũng chỉ mất có vài phút đồng hồ. Mỗi tối con có thể hoàn thành việc này vào khoảng thời gian sau khi làm bài tập, chuẩn bị đi ngủ. Như vậy là tiện cả đôi đường.

Mẹ

Bức thư thứ 44

KHI SỬ DỤNG NHÀ VỆ SINH CÔNG CỘNG CẦN CHÚ Ý NHỮNG GÌ?

Minh Anh thân yêu:

Ngày mai, nhà trường sẽ tổ chức cho các con ra ngoại ô du xuân, đồng thời đến tham quan trường tiểu học tình thương ở đó. Lẽ ra đây là chuyện đáng mừng nhưng con lại nói: "Cứ nhắc đến ngoại ô là con lại nhớ đến cái nhà vệ sinh công cộng bẩn ơi là bẩn hồi năm ngoái đi dã ngoại, lại còn là bệ xí bệt nữa chứ.

Quả thực, ở rất nhiều vùng ngoại ô, điều kiện vệ sinh không thể bằng thành phố, thêm nữa ở các khu thăm quan du lịch, lượng khách tham quan đông, việc làm vệ sinh không kịp thời khiến cho môi trường càng trở nên tồi tệ. Nhưng đi thăm các bạn nhỏ học hành và sinh hoạt ra sao trong hoàn cảnh gian khổ và nghèo nàn như vậy lại có lợi cho các con, hơn nữa, các con cũng nên học cách thích nghi với các môi trường sống khác nhau. Đương nhiên, để bảo vệ sức khỏe và cơ thể của mình, các con có thể thực hiện các biện pháp phòng ngừa hợp lí.



Hiện nay, phần lớn các gia đình đều sử dụng xí bệt, và cũng đều rất quan tâm đến việc giữ cho nó được sạch sẽ. Nhưng trước khi sử dụng xí bệt, chúng ta vẫn nên

kiểm tra xem trên bề mặt bồn có dính nước hoặc chất bẩn hay không. Khi sử dụng, không nên để chất thải hay máu kinh dính lên bệ. Khi đã bất cẩn làm dính chất thải lên đó, chúng ta cần vệ sinh sạch sẽ. Bây giờ con đã lớn, có thể giúp mẹ làm một số việc nhà, cũng nên biết cọ bồn rửa mặt, bồn cầu... việc này cũng là vì sức khỏe của cả gia đình ta mà thôi.

Khi ra ngoài, tốt nhất nên chọn nhà vệ sinh có bệ xí xổm để tránh bị nhiễm khuẩn khi có quá nhiều người sử dụng mà không được kịp thời vệ sinh sạch sẽ. Nếu đến những nơi chỉ có bệ xí bệt giống như vùng ngoại ô lần trước, trước khi sử dụng con nên xối nước, tiếp đó có thể sử dụng khăn ướt đã khử trùng để lau sạch bệ ngồi một lượt, sau đó dùng giấy vệ sinh phủ lên trên bệ để đảm bảo khi ngồi xuống, cơ thể mình không phải tiếp xúc trực tiếp với bệ xí. Đương nhiên, sau khi sử dụng bệ xí, con cũng cần phải xối nước sạch sẽ, đồng thời bỏ giấy lót trên mặt bệ vào thùng rác để tạo điều kiện sạch sẽ cho người sử dụng sau.

Nếu mỗi người đều có ý thức giữ gìn vệ sinh sạch sẽ thì môi trường chắc chắn sẽ khác, đúng không nào?

Mẹ

Bức thư thứ 45

BỊ NGỨA VÙNG KÍN, PHẢI LÀM SAO?

Minh Anh yêu quý:

Hôm qua mẹ đã nhận được câu hỏi: Vùng kín bị ngứa là do nguyên nhân gì? Phải làm thế nào? Thấy chưa, mẹ nói đâu có thừa, có rất nhiều thứ đã nói một lần mà các con không nhớ nổi, cũng chưa chắc đã làm tốt. Bởi vì chuyện vùng kín bị ngứa có liên quan đến rất nhiều nội dung trước đây chúng ta đã bàn tới.



Trước đây chúng ta từng nói, không có thói quen vệ sinh thường xuyên, không vệ sinh vùng kín đúng cách, lựa chọn quần lót hoặc băng vệ sinh không phù hợp, không thay băng vệ sinh thường xuyên trong thời kì "đèn đỏ"... đều có thể là nguyên nhân dẫn đến hiện tượng ngứa vùng kín (có thể nói, mỗi chi tiết, mỗi vấn đề đều rất quan trọng, đều cần được chú ý, cần được thực hiện chu đáo). Nhưng những vấn đề này thường không quá nghiêm trọng hoặc quá sức chịu đựng, không thuộc vào các dấu hiệu bệnh lí, chỉ cần thay đổi thói quen vệ sinh, chăm chỉ rửa ráy mỗi ngày là vài ngày sau sẽ có chuyển biến tốt. Nếu là do chất liệu quần lót, kích thước không phù hợp thì nên đổi sang loại quần lót cotton, trước và sau khi mặc nên giặt giũ sạch sẽ. Nếu đang là thời kì "đèn đỏ", cần chú ý đến loại băng vệ sinh đang sử dụng, bên cạnh việc chú ý đến vấn đề vệ sinh, có thể thử đổi sang loại băng vệ sinh khác để loại bỏ nguyên nhân bị ngứa vùng kín do băng vệ sinh gây ra. Đây là những cách tương đối đơn giản để cải thiện vấn đề ngứa ở vùng kín.

Nhưng nếu phát hiện vùng kín bị ngứa dữ dội, cảm giác khó chịu, kéo dài rất lâu kèm theo hiện tượng vùng kín có mùi lạ, đây là dấu hiệu bệnh lí rồi, nên đến khoa tiết niệu hoặc phụ khoa của bệnh viện để kiểm tra. Nguyên nhân gây ra bệnh này chủ yếu là do các vi khuẩn nấm và trùng roi gây ra viêm âm đạo... cần phải đến bệnh viện kiểm tra và dùng thuốc. Chỉ cần điều trị kịp thời, dùng thuốc đúng cách

là có thể trị khỏi bệnh.

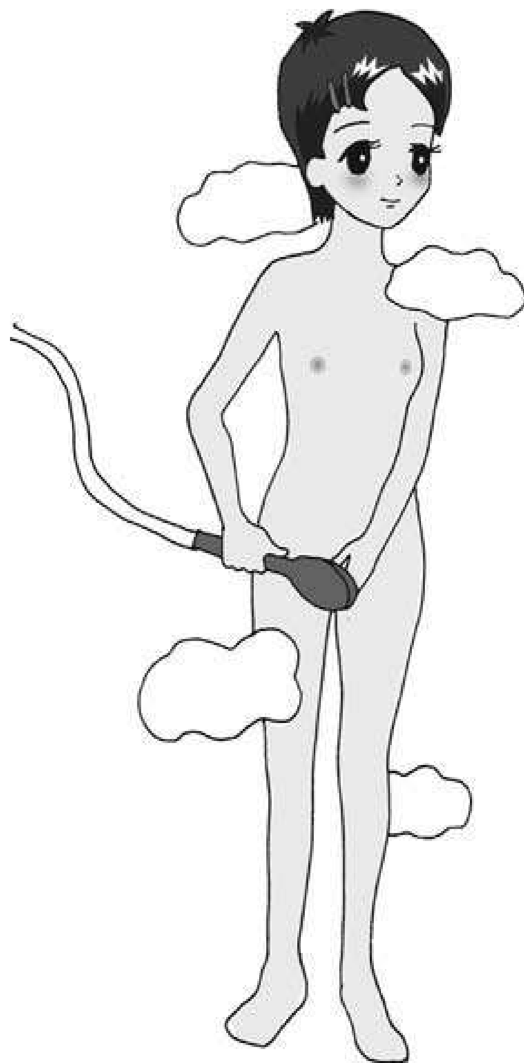
Hãy nhớ kĩ, cho dù là vì nguyên nhân gì, tốt nhất nên về nhà nói với mẹ, để mẹ giúp con tìm ra nguyên nhân, đồng thời nghĩ ra phương pháp thích hợp, nếu cần thiết mẹ sẽ đưa con đi khám bác sĩ.

Mẹ

Bức thư thứ 46

THÓI QUEN VỆ SINH RẤT QUAN TRỌNG

Minh Anh thân yêu:



Hôm nay bạn Yến không đi học, thế nên vừa về đến nhà là con đã gọi cho bạn ấy ngay. Hóa ra mấy hôm trước bạn Yến cứ buồn đi tiểu là cảm thấy đau bụng dưới, hôm qua còn bị sốt cao, đến bệnh viện kiểm tra mới biết là đã bị "nhiễm trùng đường tiết niệu", mấy hôm nay phải vào bệnh viện truyền nước và ở nhà uống thuốc. Con gái mẹ tỏ ra rất băn khoăn, hỏi mẹ: "Thế là thế nào? Bệnh này cũng có liên quan đến vấn đề vệ sinh ư?"

Nếu bạn nữ có hiện tượng liên tục buồn đi tiểu, đi tiểu nhiều lần nhưng mỗi lần đi, lượng nước tiểu không nhiều, kèm theo đó là cảm giác đau đớn, khó chịu ở vùng kín hoặc ở dưới bụng dưới, hoặc kèm theo hiện tượng sốt cao, rất có khả năng bạn gái đó đã bị nhiễm trùng đường tiết niệu. Nếu có các hiện tượng trên, nhất định phải nhanh chóng đến bệnh viện để chẩn đoán xem có đúng là mắc bệnh nhiễm trùng đường tiết niệu không và kịp thời chữa trị, nếu không, vi khuẩn có thể theo đường tiết niệu lên bàng quang và thận, thậm chí gây ra bệnh viêm bể thận, có hiện tượng sốt cao, toàn thân ớn lạnh, đau lưng...

Mặc dù không phải là nguyên nhân duy nhất, nhưng vấn đề vệ sinh hàng ngày có liên hệ mật thiết với nhiễm trùng đường tiết niệu. Chúng ta đã từng nói, đường niệu đạo của phái nữ rất ngắn và thẳng, nếu không giữ gìn vệ sinh, không rửa ráy sạch sẽ hàng ngày hoặc rửa ráy không đúng cách sẽ dễ bị viêm nhiễm do các tác nhân từ môi trường bên ngoài, các vi khuẩn xung quanh âm hộ và hậu môn có thể dễ dàng xâm nhập lỗ niệu đạo và làm xuất hiện các dấu hiệu kể trên. Vì vậy, muốn

đề phòng bệnh nhiễm trùng đường tiết niệu thì phải hình thành thói quen vệ sinh sạch sẽ, rửa ráy vùng kín đúng cách, chăm chỉ rửa và thay quần lót; có thể nói, duy trì độ khô thoáng cho vùng kín là điều vô cùng quan trọng.

Giờ thì chắc con đã hiểu thói quen vệ sinh sạch sẽ có vai trò quan trọng như thế nào đối với sức khỏe rồi chứ? Hàng ngày, con cần phải chăm chỉ làm "bài tập" này, đồng thời còn phải làm cho thật tốt nữa đấy!

Mẹ

Bức thư thứ 47

KHÁM PHỤ KHOA RẤT RẮC RỐI PHẢI KHÔNG?

Minh Anh yêu quý:

Hôm qua, trong lúc nói đến tình trạng của bạn Yến, mẹ chợt nghĩ đến một vấn đề: Đến bệnh viện kiểm tra!



Tuổi dậy thì là giai đoạn phát triển quan trọng của cơ thể con người, mặc dù chúng ta có kiến thức sinh lí, vệ sinh nhưng sự biến đổi của cơ thể vô cùng đa dạng, nhiều vấn đề xảy ra có thể nằm ngoài dự liệu của các con, khiến cho các con phải bó tay không biết làm thế nào. Trong lâm sàng, các bạn gái trong độ tuổi dậy thì mắc phải các bệnh phụ khoa như kinh nguyệt không đều, phát triển bất thường, viêm nhiễm, tổn thương, có các khối u... là hiện tượng thường thấy, ví dụ: xuất huyết tử cung do mất cân bằng chức năng tuổi dậy thì, màng trinh quá dày, âm đạo có vách ngăn nằm ngang, hai tử cung, bẩm sinh không có tử cung, âm đạo... cùng các bệnh viêm nhiễm do đi bơi ở các bể bơi không sạch sẽ hoặc sử dụng đồ dùng và nhà vệ sinh bẩn gây ra... Nhưng vì ngại ngùng, không dám mở miệng mà khiến cho bệnh nhẹ trở nên nghiêm trọng, phức tạp, bỏ lỡ giai đoạn điều trị tốt nhất. Vì vậy, nếu cảm thấy cơ thể gặp phải những triệu chứng khó chịu như: đau bụng dưới, ngứa vùng kín, chảy máu hoặc chảy dịch âm đạo, hậu môn phù nề, kinh nguyệt thất thường, kinh nguyệt quá nhiều hoặc bế kinh... nhất định phải nói cho mẹ biết, để mẹ dẫn con đến bệnh viện kiểm tra. Mẹ nghĩ, nếu bạn Yến nói với mẹ bạn ấy sớm và đến bệnh viện kiểm tra kịp thời thì có lẽ đã không bị sốt, cũng dễ dàng trị khỏi bệnh rồi.

Nhắc đến phụ khoa, rất nhiều bạn nữ đều cảm thấy ngại ngùng; đặc biệt sợ hãi, có thành kiến đối với việc kiểm tra vùng kín. Thực ra việc này hoàn toàn không như các con tưởng tượng đâu.

Đi khám phụ khoa cũng giống như khám bệnh ở các khoa khác, trước tiên là "hỏi". Bác sĩ sẽ hỏi con một cách tường tận các vấn đề như: tuổi tác, đã có kinh chưa, lần đầu tiên có kinh là khi nào, chu kì kinh nguyệt là bao nhiêu ngày, kinh nguyệt kéo dài mấy ngày, lượng máu kinh như thế nào, có đau bụng kinh hay không, lần kinh nguyệt trước là vào khi nào, âm đạo có ngứa không, có cảm thấy khó chịu ở đâu không... Nếu hỏi xong vẫn không thể chẩn đoán được bệnh gì, bác sĩ sẽ căn cứ vào tình hình đã tìm hiểu được, yêu cầu con làm một số xét nghiệm sinh hóa cần thiết như: xét nghiệm máu, nước tiểu hoặc siêu âm tử cung, buồng trứng để hỗ trợ cho việc chẩn đoán được chính xác.

Trừ phi nghi ngờ tử cung hoặc buồng trứng có bất thường, đối với các bạn nữ tuổi dậy thì, bác sĩ có thể sẽ tiến hành kiểm tra vùng bụng qua đường hậu môn, tức là một ngón tay đưa vào trong trực tràng hậu môn, một ngón tay khác kết hợp kiểm tra vùng bụng. Nếu huyết trắng bất thường, có thể bác sĩ sẽ lấy dịch âm đạo bằng cách dùng bông tăm nhẹ nhàng lấy một chút dịch tiết ở phần dưới âm đạo, không hề gây đau đớn. Không nhiều trường hợp phải kiểm tra như thế này, hơn nữa các con có thể yêu cầu một bác sĩ nữ tiến hành kiểm tra cho các con.

Vì vậy tuyệt đối không nên vì ngại ngùng hay sợ hãi mà trốn tránh việc đi khám bác sĩ nhé.

Mẹ

Bức thư thứ 48

CÓ ĐƯỢC GIẢM BÉO TRONG GIAI ĐOẠN DẬY THÌ?

Minh Anh thân yêu:

Tối qua, con hào hứng tuyên bố rằng lớp con vừa thành lập "Hội giảm béo", có những người này, người này tham gia, con cũng đang cân nhắc có nên gia nhập hay không, như vậy có thể khiến cho cơ thể trở nên "thon thả". Mặc dù mẹ chưa bao giờ ép con phải nghe theo ý của mẹ, nhưng lần này mẹ kiên quyết ngăn cấm. Con chớ nên vội tranh luận với mẹ, hãy đọc cho hết nội dung dưới đây nhé!

Con người ai chẳng yêu cái đẹp, điều này không sai, nhưng con gái thời nay thường có ý nghĩ sai lầm rằng gầy chính là đẹp, và đều muốn trở thành một "mỹ nhân cá mắm". Thực ra điều này cực kì phản khoa học. Xét từ góc độ sinh học, thể hình và thể chất của mỗi người là khác nhau, điều này có liên quan mật thiết đến các yếu tố: dân tộc, di truyền, dinh dưỡng và môi trường trưởng thành. Xét từ khía cạnh hình thể thì có thể chia làm ba loại hình thể thường gặp nhất: kiểu cơ thể tròn trịa, cơ thể tương đối nhiều chất béo và các đường cong mềm mại; cơ thể mảnh mai với thân hình tương đối gầy guộc, không có đường cong rõ rệt và kiểu cơ thể vận động với cơ bắp phát triển, phần vai tương đối rộng. Khi kết cấu hình thể khác biệt, cho dù cân nặng có tương đương thì người có cơ thể tròn trịa trông vẫn béo hơn người mảnh mai. Ngược lại, nếu con thuộc kiểu người tròn trịa, cho dù con có giảm một phần trọng lượng đi cũng chưa chắc trông đã bằng người có thân hình mảnh mai.

Vì vậy, việc phán đoán mình có béo hay không không chỉ thể chỉ căn cứ vào diện mạo bên ngoài, cũng không đơn giản là so sánh với người khác, mà cần phải có căn cứ khoa học.

Trước đây, mẹ đã cho con một công thức, tiêu chuẩn trọng lượng của con gái (kg) = chiều cao (cm) – 100 – [chiều cao (cm) – 150]/2, bên cạnh đó, tuổi tác khác biệt cũng có sự chênh lệch nhất định. Chỉ khi cân nặng vượt qua giá trị trung bình từ 15%–20% mới bị xếp vào dạng béo. Các con đang ở trong giai đoạn dậy thì, nếu chỉ vì theo đuổi cái gọi là "thân hình thon thả" mà ăn kiêng, để bụng đói, thậm chí là lén uống thuốc giảm cân thì không chỉ gây ảnh hưởng đến tốc độ phát triển của các cơ quan trên cơ thể do bị suy dinh dưỡng, mà còn xuất hiện những hiện tượng

không tốt như sắc mặt kém, làn da không mịn màng, hay mệt mỏi, phản ứng chậm chạp, chức năng các cơ quan trong cơ thể suy giảm… Con còn nhớ chúng ta từng đọc một bài báo về một cô người mẫu, vì nghĩ cơ thể mình "béo" nên đã dùng thuốc, nhịn ăn uống để giảm béo, cuối cùng mắc bệnh chán ăn, về sau gầy như da bọc xương không? Mặc dù đây là một ví dụ khá tiêu cực nhưng nhịn ăn, giảm béo trong một thời gian dài còn có thể gây ra hậu quả nghiêm trọng như bế kinh, chán ăn tinh thần…



Đặc trưng của chứng chán ăn tinh thần là chán ghét ăn uống trong một thời gian dài và cân nặng giảm đi thấy rõ. Mặc dù nguyên nhân và cơ chế phát bệnh vẫn chưa được làm rõ hoàn toàn nhưng tuyệt đại đa số người bệnh đều sợ béo phì làm hình thể xấu xí đi, vì vậy mà cố tình kiểm soát việc ăn uống, ăn quá ít gây ra suy dinh dưỡng nghiêm trọng, cân nặng giảm sút, kéo theo vùng dưới đồi- thùy thể- tuyến sinh dục bị rối loạn chức năng, khiến cho các hormone hướng sinh dục LH và FSH được sản sinh không đủ, lượng hormone estrogen và progesterone cũng giảm đi, dẫn đến hiện tượng rối loạn kinh nguyệt hoặc bế kinh (tức là không có kinh). Theo phân tích của các nhà nghiên cứu y học, nếu trong một năm, cân nặng của nữ giới đột ngột giảm từ 5kg trở lên hoặc giảm trên 10% so với trọng lượng cơ thể, người đó sẽ xuất hiện hiện tượng rối loạn kinh nguyệt hoặc bế kinh, còn có một số người giảm béo xuất hiện hiện tượng bế kinh trước, sau đó mới thấy cân nặng sụt giảm. Trong điều trị lâm sàng, những người bị bế kinh phần lớn có thể thông qua việc ngừng nhịn ăn, khôi phục trọng lượng cơ thể phối hợp với dùng thuốc điều trị để

quay lại trạng thái bình thường, nhưng bế kinh trong thời gian càng dài thì cơ hội điều trị khỏi càng ít. Vì vậy, cho dù cân nặng có vượt mức tiêu chuẩn thật, cũng nên lựa chọn hình thức thể dục thể thao thích hợp hoặc nhờ đến sự giúp đỡ của bác sĩ để điều chỉnh chế độ ăn uống nhằm giảm cân chứ tuyệt đối không được nghĩ mình béo phì mà tự ý nhịn ăn, càng không được dùng thuốc bừa bãi để giảm béo.

Theo đuổi cái đẹp đương nhiên không sai, nhưng trước tiên cần xác định được tiêu chuẩn của cái đẹp, hơn nữa không thể mang sức khỏe ra làm cái giá để đánh đổi. Con là một đứa trẻ hiểu biết, con và các bạn cũng đều là những đứa trẻ thông minh, nên làm thế nào, mẹ nghĩ chắc các con đều đã có đáp án rồi!

Mẹ

ĐỪNG SUY ĐOÁN TÂM TƯ CỦA CON GÁI

"Phụ nữ thích làm đẹp vì người mình thích". Các bạn nữ tuổi dậy thì bắt đầu để ý đến dung mạo, cách ăn mặc, thân hình, hình tượng của mình, cũng bắt đầu có tâm sự, có "bạch mã hoàng tử" trong mộng... Hãy hồi tưởng lại thời thanh xuân của mình, hãy để con gái cảm nhận được sự thấu hiểu từ mẹ, tin tưởng, lắng nghe những suy nghĩ của con gái... để cuộc nói chuyện của "hai người phụ nữ" trở nên tự nhiên và không có khoảng cách.



Bức thư thứ 49

CÓ TÂM SỰ NÊN KỂ VỚI AI?

Minh Anh thân yêu:

Trong cuộc họp phụ huynh lần này, mẹ đã nói chuyện với các phụ huynh khác, ai cũng phàn nàn việc con cái mình càng ngày càng ngang bướng, càng ngày càng không chịu tâm sự với bố mẹ, có rất nhiều chuyện các con còn chưa hiểu, cũng chưa thể tự giải quyết nhưng lại không chịu thừa nhận, không chịu nghe ý kiến của người lớn. Nghe những lời này, mẹ thấy mừng thầm, bởi vì Minh Anh nhà ta có chuyện gì cũng đều kể với bố mẹ. Chỉ có điều, cho dù có gặp phải tình huống như vậy, mẹ cũng thấy không có gì đáng ngạc nhiên. Bởi vì đến tuổi các con hiện giờ, việc có tâm sự, có suy nghĩ riêng cũng là cột mốc trong quá trình trưởng thành của các con: cột mốc phát triển tâm lí tuổi dậy thì.

Sự phát triển ý thức bản ngã của con người có hai giai đoạn tương đối rõ rệt. Thứ nhất là giai đoạn từ 2–3 tuổi, trẻ con bắt đầu học cách sử dụng từ "tôi", lí giải được mối quan hệ giữa từ "tôi" và cái tôi, bắt đầu có nhận thức cá nhân. Tiếp đó là giai đoạn dậy thì, ý thức cái tôi của con người lại sẽ có sự phát triển cao độ. Cùng với sự thay đổi của cơ thể, các con có thể cảm nhận rõ rệt sự trưởng thành của mình, đồng thời hi vọng người khác coi mình là người lớn, không muốn bố mẹ và thầy cô chỉ bảo và quản lí mọi thứ như trước đây nữa, đồng thời bắt đầu vì chuyện này mà chống đối, cảm thấy chỉ có những người cùng trang lứa mới có chung "ngôn ngữ" với mình. Nhưng mặt khác, các con còn rất nhiều vấn đề chưa biết, chưa hiểu (về điểm này các con buộc phải thừa nhận đấy), sự thay đổi về cơ thể, về tâm lí khiến cho các con thường xuyên rơi vào trạng thái mông lung, không biết phải làm sao, muốn hỏi nhưng lại sợ vì "cái tiếng" bám váy mẹ mà bị người khác coi thường hoặc bị chê bai là "con nít". Thế nên, các con đều cảm thấy tâm trạng đầy mâu thuẫn. Thực ra, mỗi người lớn đều đã từng trải qua những giai đoạn như vậy nên mẹ rất hiểu cảm giác của các con.

Nhưng con cũng nên biết bố mẹ là người yêu thương các con nhất, thầy cô cũng hi vọng các con trưởng thành khỏe mạnh và vui vẻ. Mẹ cũng thừa nhận bởi vì tuổi tác cách biệt, thời đại và môi trường cũng khác biệt, suy nghĩ và nhận thức đương nhiên cũng tồn tại những khác biệt, là bậc phụ huynh, là giáo viên, mẹ cũng phải thừa nhận phương pháp của người lớn nhiều khi đúng là cần phải xem xét lại, thái độ có thể cũng hơi cứng nhắc, nóng nảy. Điều này có thể khiến các con không vui, khó tiếp nhận. Cho nên hàng ngày có tâm sự hay gặp phải rắc rối gì, con các thường chỉ muốn tâm sự với bạn học, bạn bè, chuyện này mẹ không phản đối. Nhưng trước tiên mẹ phải nhấn mạnh rằng, nếu cơ thể có những thay đổi như chúng ta đã nói trước đây, nhất là cảm thấy có gì đó bất thường, khó chịu, con nên nói sớm với mẹ nếu đang ở nhà hoặc báo cho thầy cô biết khi đang ở trường, khi cần thiết sẽ phải đi khám bệnh, xin tư vấn của chuyên gia. Đừng vì "thi gan" với bố mẹ hay thầy cô, hay



vì ngại ngùng, sợ người khác chê mình là trẻ con mà giấu giếm.

Ngoài ra, mẹ cảm thấy chính bởi vì chúng ta có những suy nghĩ, nhận thức khác nhau nên càng cần giao lưu nhiều để hiểu nhau hơn, mới có thể "trải thảm" cho con đường giúp chúng ta tiến gần đến nhau hơn, mới có thể tìm ra cách giải quyết vấn đề đúng đắn nhất.

Con có đồng ý không?

Mẹ

Bức thư thứ 50

CON GÁI TUỔI DẬY THÌ NHƯ "BOM NỔ CHẬM"

Minh Anh yêu quý:

Hôm nay là ngày tuyển chọn tiết mục cho Ngày hội nghệ thuật của trường, mẹ cứ đợi con về để "tám chuyện" một chút, kết quả lại được nghe một tin không tốt lành: đó là vì bị một bạn cùng lớp chê rằng bài hát chọn không hay nên "giọng ca vàng" Thu Trang đã quyết định bỏ thi, làm cho cả lớp con tiếc đứt ruột vì mất đi một "hạt giống văn nghệ" đầy tiềm năng. Con nói đầy vẻ nuối tiếc: "Bây giờ Thu Trang rất để tâm đến chuyện người khác nói gì, hơn nữa hơi một tí là nổi nóng, khác hẳn so với trước đây..."

Thực ra, ngày càng để ý đến cách nhìn nhận của người khác về bản thân giống như bạn Trang cũng là một biểu hiện của sự phát triển ý thức về cái tôi của thanh thiếu niên trong độ tuổi dậy thì.



Sự biến đổi về sinh lí diễn ra quá nhanh dễ khiến cho các bạn nữ trong độ tuổi dậy thì nảy sinh cảm giác thích thú, từ đó bắt đầu có ý thức hoặc vô thức chú ý nhiều hơn đến "cái tôi" trung tâm: Tại sao tôi lại thay đổi như vậy? Tại sao tôi lại nghĩ như vậy? Tôi làm như vậy có đúng không? Người khác có đồng ý với quan điểm của tôi không.... Đây là sự phát triển ý thức cái tôi tuổi dậy thì, là biểu hiện thế giới nội tâm đã trở nên phong phú hơn. Đương nhiên, bên cạnh việc không ngừng xem xét, đánh giá về cái tôi, các con cũng sẽ ngày càng coi trọng cách nghĩ của người khác về bản thân, hoặc bởi quá chú ý đến bản thân nên cảm thấy những người xung quanh lúc nào cũng chú ý, thảo luận về mình. Thế là nhìn thấy các bạn học cùng thì thầm to nhỏ là lại nghĩ: "Bọn họ đang nói xấu mình chăng?"; mỗi khi bố mẹ hay thầy cô nhìn mình lâu hơn một chút hoặc hỏi dăm ba câu thì lại nghĩ: "Mình lại làm sai việc gì rồi ư?; thậm chí nhìn thấy người khác cười cười với mình thì băn khoăn: "Cậu ta đang cười

nhạo mình!", "Có phải cậu ta có ý đồ gì với mình không nhỉ?"; khi ý kiến của người khác có sự khác biệt với ý kiến của mình thì cảm thấy "Anh ta cố tình chống đối mình đây mà!" Trạng thái tâm lí này nhiều lúc khiến cho con cảm thấy mơ hồ, nghi hoặc không biết mình bị làm sao, cũng không biết nên làm thế nào, không biết người khác có thích mình không, thậm chí không biết mình có thích chính bản thân mình không, nhưng lại rất khó mở miệng xin sự giúp đỡ, và giải thích từ người khác, ngược lại còn đánh mất cái tôi trong thời điểm cực kì coi trọng cái tôi như lúc này, cảm giác vô cùng cô đơn và ức chế. Tâm lí mâu thuẫn này nhiều lúc có thể dễ dàng khiến cho tính cách, tâm lí mất cân bằng tạm thời: Một mặt, rất coi trọng cái tôi, hi vọng bản thân mình luôn chính xác, xuất sắc, được mọi người thừa nhận; mặt khác lại thường hoài nghi người khác đang khiêu khích mình, phủ nhận mình, chỉ sợ thua kém người khác. Trong tình cảnh này khó mà có được đánh giá toàn diện và công bằng đối với bản thân, còn có thể bởi vì một câu nói, một ánh mắt của người khác hoặc vì tự mang nhược điểm của mình ra so sánh với ưu điểm của người khác, từ đó khiến cho bản thân mất đi sự tự tin, tâm trạng bất an, lo lắng, cáu gắt, thậm chí giống hệt như một "quả bom nổ chậm", không biết sẽ phát nổ bất cứ lúc nào. Có lẽ đây chính là nguyên nhân chủ yếu khiến cho bạn Thu Trang bỏ cuộc thi ngày hôm nay.

Còn có một số bạn nữ, tâm trạng thay đổi hết sức thất thường. Đôi khi có thể vì một chuyện nào đó mà hào hứng vô cùng, biểu hiện thoải mái như không có ai bên cạnh; nhưng cũng có thể vì một chuyện nhỏ nhặt mà cảm thấy sầu não, ủ rũ, lặng lẽ rơi nước mắt, bộ dạng vô cùng tội nghiệp. Không chỉ những người ở xung quanh cảm thấy kì lạ mà ngay chính bản thân người đó bởi vì không thể kiểm soát được tâm trạng của mình nên cũng nảy sinh tâm lí buồn chán, lo lắng không biết có phải mình đã bị mắc vấn đề tâm lí hay không.

Thực ra, điều này hết sức bình thường, không phải là bệnh tật gì cả, mà là một đặc điểm tâm lí của con gái tuổi dậy thì. Trong quá trình dậy thì, cơ chế thần kinh của đại não con người vẫn chưa kiện toàn, khả năng điều tiết còn kém. Bên cạnh đó, sự phát triển của cơ thể, đặc biệt là sự phát triển và trưởng thành về giới tính khiến con người tích tụ không ít năng lượng, dễ hứng thú và nảy sinh những biến động về tâm trạng. Con gái dậy thì sớm hơn con trai, khoảng 12–13 tuổi đã trải qua quá trình thay đổi đột biến về tâm, sinh lí, lúc này có nhiều bạn nữ vẫn còn chưa chuẩn bị sẵn sàng về tư tưởng, trở nên nhạy cảm và yếu đuối, dễ sinh ra rối loạn tâm lí tâm trạng bất ổn. Nhất là những bạn phát hiện ra dung mạo hoặc cơ thể mình thay đổi có điểm nào đó không như ý hoặc việc học hành không tiến bộ, thậm chí là sút kém thì trở nên vô cùng nhạy cảm với sự đánh giá của người khác, tỏ ra đa nghi, ức chế, tự ti...

Muốn giải quyết những vấn đề này, trước tiên cần phải học cách kiểm soát tâm

trạng của bản thân, dùng hoạt động thú vị khác để phân tán sự chú ý quá mức vào bản thân, đồng thời tích cực trò chuyện, giao lưu cùng bạn bè, thầy cô, bố mẹ để giải tỏa những hiểu lầm có thể xảy ra giữa đôi bên. Tiếp đó, cần phải học cách nhìn thẳng vào bản thân. Mỗi người đều có tính cách, cá tính, đều có ưu điểm và khuyết điểm, đều không phải thập toàn thập mỹ; phát huy được sở trường, ưu điểm của mình sẽ càng cảm thấy tự tin bội phần. Mặt khác, nhận thức được khuyết điểm của bản thân, nghĩ cách dùng hành động để cải thiện, hoàn thiện bản thân mình, trở nên trưởng thành, chín chắn hơn, đồng thời cũng dễ dàng được mọi người chấp nhận, yêu mến hơn.

Lần này lớp con tổn thất là chắc chắn rồi, mẹ cũng cảm thấy vô cùng nuối tiếc. Nhưng mẹ hi vọng con có thể từ đó rút ra bài học kinh nghiệm, tránh để bản thân phải nuối tiếc như vậy.

Mẹ

Bức thư thứ 51

TẠI SAO NÓI TUỔI DẬY THÌ LÀ "LỨA TUỔI NGUY HIỂM"?

Minh Anh thân mến:

Chiều nay, mấy đứa các con đã hẹn nhau đi xem phim, nhưng mẹ lại nhận được điện thoại của mẹ Thùy Anh, muốn hỏi con có biết bạn ấy đi đâu hay không? Hóa ra Thùy Anh muốn cùng đi xem phim với các con nhưng mẹ bạn ấy không đồng ý, nói bây giờ các con đang ở trong "lứa tuổi nguy hiểm", không có cha mẹ đi cùng, chỉ có mấy đứa con gái các con đi với nhau thật không an toàn. Thùy Anh đã cãi nhau với mẹ bạn ấy, chẳng ai chịu ai, kết quả là ngoài mặt thì bạn ấy đồng ý với mẹ là sẽ không đi nữa, nhưng đến chiều lại lén trốn ra ngoài.... Mặc dù mẹ xác nhận Thùy Anh đã cùng đi xem phim với các con, cũng an ủi mẹ bạn ấy rất lâu, nhưng tối nay chắc nhà bạn ấy khó mà tránh khỏi "chiến tranh" rồi.

Nói thật lòng, mẹ không hoàn toàn đồng ý với cách nói của mẹ Thùy Anh, nhưng cái gọi là "lứa tuổi nguy hiểm" mà mẹ bạn ấy nói đến không hẳn không có lí. "Lứa tuổi nguy hiểm" có lẽ là chỉ giai đoạn dậy thì của các con, còn "nguy hiểm" là lo lắng các con trong giai đoạn này vẫn không thể phán đoán chính xác sự việc, dễ chịu những ảnh hưởng xấu. So với con trai, con gái bước vào tuổi dậy thì sớm hơn, tâm lí cũng nhạy cảm và yếu đuối hơn, vấn đề này càng khiến cho cha mẹ lo lắng. Tại sao lại như vậy?

Trước tiên, tư tưởng, tình cảm và ý thức về giới tính trong lứa tuổi này đều đang manh nha phát triển, nhưng cực kì non nớt, vẫn chưa thể phân định rõ thị phi, trắng đen, thật giả, dễ ảnh hưởng bởi môi trường và những người xung quanh. Nếu gặp phải những cám dỗ, chỉ bảo sai trái, các con rất dễ tiếp nhận những quan điểm sai lầm.

Thêm nữa, ý thức độc lập ngày càng cao trong thời kì dậy thì sẽ khiến tâm lí chống đối của các con ngày càng mạnh, phần lớn không chấp nhận sự quản lí của cha mẹ, thầy cô, cũng không muốn tâm sự, giao lưu với người lớn, sợ để lộ tư tưởng của mình, thậm chí cố ý làm trái lời người lớn để thể hiện sự "chống đối" hoặc lấy cớ là "chuyện riêng tư" để từ chối sự giúp đỡ, hướng dẫn của người lớn. Sự "chống đối" cố ý này rất có thể khiến cho các con đưa ra những lựa chọn sai lầm.

Bên cạnh đó, một mặt các con xa lánh cha mẹ, thầy cô; mặt khác lại hi vọng kết giao được với nhiều bạn bè cùng trang lứa, tìm được những người bạn có cùng chung “tiếng nói”. Tuy nhiên, bởi vì sự trải nghiệm và kinh nghiệm sống của các con còn hạn chế, khả năng phán đoán, nhận thức về sự vật còn chưa đủ, nếu không thận trọng trong việc kết bạn thì khó mà tránh khỏi tự gây tổn hại cho bản thân.

Vì vậy, mặc dù phương pháp của cha mẹ và thầy cô chưa chắc đã đều chính xác, chắc chắn có "khoảng cách thế hệ" với các con. Nhưng một mặt, cha mẹ làm như vậy là xuất phát từ mong muốn muốn bảo vệ các con tránh khỏi những tổn thương, ý định ban đầu tất nhiên là tốt; mặt khác, các con cũng nên thừa nhận, có rất nhiều chuyện bản thân các con vẫn chưa thể tách rời khỏi sự hướng dẫn và giúp đỡ của người lớn. Vì vậy, khi gặp phải những vấn đề bản thân không thể hiểu rõ, vẫn cần phải tâm sự với cha mẹ và thầy cô để thể hiện suy nghĩ và nguyện vọng của mình, đồng thời lắng nghe ý kiến từ người lớn hoặc cùng người lớn bàn bạc, tìm ra cách giải quyết tốt nhất. Đơn cử như chuyện đi xem phim ngày hôm nay, nếu Thùy Anh có thể giống như con, ngày ngày kể cho mẹ nghe về những chuyện ở lớp, về bạn bè, bàn bạc trước với mẹ về chuyện đi xem phim, nói cho mẹ biết khi nào đi, đi xem ở rạp nào, đi cùng với ai, mẹ nghĩ mẹ Thùy Anh có thể đã đồng ý, hoặc có thể đưa đón bạn ấy đến chỗ gặp các con, ít nhất sẽ không có việc Thùy Anh phải trốn nhà đi chơi khiến mẹ bạn ấy lo lắng và làm cho sự việc trở nên căng thẳng như thế này.

Sự thấu hiểu phải xuất phát từ hai phía. Người lớn nên thấu hiểu các con, không can thiệp quá sâu vào cuộc sống của các con, các con cũng cần phải thấu hiểu người lớn, nói ra những suy nghĩ của mình, như vậy mới có thể dễ dàng hiểu nhau. Cũng mong con sẽ chuyển lời của mẹ đến Thùy Anh, để bạn ấy xin lỗi mẹ bạn ấy trước và sau này sẽ tâm sự với mẹ bạn ấy nhiều hơn.

Mẹ

Bức thư thứ 52

LỚN RỒI SẼ DỐT ĐI SAO?

Minh Anh thân yêu:

Sau khi có kết quả thi giữa học kì, mẹ thấy con tỏ ra rất bất bình, bảo: “Thật đáng ghét, sao lần này người đứng thứ nhất, thứ nhì toàn là con trai nhỉ? Trước kia, đứng đầu thiên hạ là bọn con gái tụi con mà”. Hôm qua tan học về, con còn ủ rũ nói với mẹ: “Bọn cái Thanh nói, con gái lớn lên sẽ dốt đi, sau này muốn so bì với bọn con trai thật chẳng dễ dàng gì. Là như thế thật ư? Con không tin...”

Hiện tượng mà con nói đúng là có tồn tại. Không chỉ trong lớp con, mà trong tuyệt đại đa số các lớp tiểu học, những bạn xuất sắc, thành tích học tập nổi bật phần lớn đều là con gái. Nhưng học lên cao dần, đặc biệt là lên đến cấp hai, các bạn nam dường như đột nhiên “thức tỉnh”, thành tích học tập cũng được nâng cao thấy rõ, có những bước tiến bộ vượt bậc chưa từng có. Thế nên có người nói, con trai thông minh về sau, còn con gái càng lớn càng dốt.



Thực ra, các nhà tâm lí học đã sớm phủ nhận quan điểm này, đồng thời dùng

bằng chứng khoa học để chứng minh: trí tuệ của con trai và con gái không có sự chênh lệch. Vậy chắc chắn con sẽ hỏi, nếu trí tuệ không có vấn đề gì, tại sao lại xuất hiện hiện tượng này?

Trước tiên, trí tuệ là một khái niệm bao hàm rất nhiều phương diện, ví dụ: khả năng ngôn ngữ, khả năng vận động, khả năng logic và suy luận... trên những phương diện này, giữa con trai và con gái cũng tồn tại chênh lệch. Ví dụ khả năng ngôn ngữ của con gái thường tốt hơn con trai, còn khả năng tưởng tượng không gian và suy luận logic của con trai lại mạnh hơn con gái... Khi còn học tiểu học, nội dung học tập chủ yếu là các kiến thức ngôn ngữ, nên con gái nổi bật hơn hẳn. Nhưng học đến lớp cao hơn hoặc học lên cấp hai, các môn khoa học như toán, lí, hoá yêu cầu nhiều về khả năng tưởng tượng không gian, suy luận logic, thế mạnh của con trai bắt đầu được phát huy, thành tích của con trai cũng có tiến bộ rõ ràng. Thêm nữa, rất nhiều quan niệm truyền thống cũng là nguyên nhân quan trọng hạn chế sự phát triển của nữ giới. Ví dụ, quan điểm cho rằng con gái phải nhu mì, ngoan ngoãn, khả năng ứng biến của con gái trước nguy hiểm cũng không bằng con trai, vì thế những hoạt động mang tính thám hiểm, mạo hiểm đều không thích hợp với phái nữ. Những luận điệu này đã vô tình "trói buộc" phái nữ, hạn chế sức sáng tạo và tinh thần thám hiểm, ảnh hưởng đến sự phát huy tiềm năng về phương diện này của phái nữ. Ngoài ra, bởi vì con gái bước vào tuổi dậy thì sớm hơn con trai, giai đoạn phát triển tâm lí không ổn định lại rơi vào khoảng thời gian cuối cấp một, đầu cấp hai; tâm trạng bất an, nhạy cảm, hay thay đổi, dễ phân tán vì một chuyện nhỏ nhặt nào đó dễ gây ảnh hưởng đến việc học tập. Lúc này lại là lúc bắt đầu bước vào thời kì bồi dưỡng khả năng tư duy logic và đòi hỏi tập trung cao độ để thích ứng với sự thay đổi trong học tập. Nếu các bạn nữ không thể điều chỉnh tốt tâm trạng, thì thành tích học tập dễ dàng bị ảnh hưởng xấu.

Vì vậy mới nói, xét trên phương diện trí tuệ, con gái không hề thua kém con trai, không hề tồn tại chuyện con gái càng lớn càng dốt đi như con nói. Nếu đám con gái các con cảm thấy không phục, có thể so tài cao thấp với các bạn nam, chẳng phải thủ khoa trung học cơ sở, trung học phổ thông hàng năm vẫn có nhiều bạn nữ đấy sao? Nhưng phải hiểu rằng, chỉ không phục không thôi là chưa đủ, còn phải điều chỉnh tâm trạng, hiểu rõ bản thân đồng thời phải hành động. Trước tiên, cần phải xóa bỏ suy nghĩ này, không thể thua các bạn nam ngay từ trong tư tưởng; không được "so vai rụt cổ", e dè sợ hãi mà phải tích cực tham gia vào các hoạt động thực tiễn; phải học cách phát huy ưu điểm của phái nữ, ví dụ như: chăm chỉ, tỉ mỉ; cũng cần học hỏi sở trường của các bạn nam, ví dụ: tư duy nhanh nhạy, dám nghĩ dám làm, tự nhắc nhở, cổ vũ bản thân "mình sẽ làm được!" mới có thể phát triển tiềm năng một cách tốt nhất và toàn diện nhất. Ngoài ra, khi đối mặt với những phiền phức tuổi dậy thì, chính là vấn đề mà chúng ta đã nói trước đó cần học cách kiểm soát tâm trạng, giải tỏa phiền não, giảm thiểu những nhân tố gây ảnh hưởng đến học hành. Chỉ cần làm

được những điều này, con gái vẫn có thể giỏi giang, xuất sắc như vậy. Mẹ rất mừng vì thái độ không phục của con, càng hi vọng có thể nhìn thấy hành động và thành quả của con! Hi vọng...

Mẹ

Bức thư thứ 53

TÔI CÓ PHẢI LÀ MỘT CÔ GÁI XINH ĐẸP KHÔNG?

Minh Anh thân yêu:

Gần đây, cuộc thi "Giọng hát hay" gì gì đó đã mở màn và trở thành đề tài nóng hổi của các con mỗi khi rảnh rỗi, nào là ai giỏi nhất, ai xinh đẹp nhất, ai hát hay nhất.... Hôm qua, tan học về, con nói với mẹ rằng, mọi người đều cảm thấy có một cô gái trong cuộc thi rất giống bạn Diệp, nhưng bạn Diệp lại cảm thấy mặc dù mình và cô gái kia trông có na ná như nhau nhưng mắt nhỏ hơn mắt người ta, miệng lại rộng hơn miệng người ta.... càng so sánh càng thấy mình xấu xí, cho dù các con có khuyên thế nào cũng không ăn thua, bạn Diệp không chỉ "thở vắn than dài" mà còn khóc lóc sụt sùi. Do đó, con có nhờ mẹ an ủi bạn Diệp giúp các con. Nhận được sự tin tưởng của các con, mẹ cảm thấy vô cùng hãnh diện! Vậy thì mẹ xin "tuân lệnh"!

Con người ai cũng yêu thích cái đẹp, ai chẳng hi vọng mình đẹp như "tiên đồng ngọc nữ", "hoa nhường nguyệt thẹn"? Nhất là các bạn nữ trong độ tuổi dậy thì, bởi vì ý thức về cái tôi đang phát triển, rất quan tâm đến sự thay đổi cơ thể và tâm lí của bản thân, đương nhiên cũng rất chú ý đến vẻ bề ngoài của mình. Đây là hiện tượng hết sức bình thường. Ngược lại, một bạn gái ăn mặc lôi thôi, luộm thuộc, nhếch nhác, chẳng để ý đến vẻ bề ngoài, cách ăn mặc của mình mới là chuyện bất bình thường.

Nhưng quan niệm về cái đẹp từ xưa đến nay mỗi thời mỗi khác. Ở Trung Quốc, thời nhà Đường có quan niệm rằng béo mới là đẹp. Mỹ nhân Dương Quý Phi nếu đặt vào thời điểm hiện tại, chắc chắn sẽ bị các con chê là béo. Người Trung Quốc có câu "Một cái trắng che được trăm cái xấu", có người nghĩ trăm phương nghìn kế để "trắng đẹp", nhưng rất nhiều người da trắng ở các quốc gia châu Âu lại sùng bái làn da bánh mật, nghĩ đủ mọi cách để làn da trở nên rám nắng. Chẳng phải là ở các cuộc thi sắc đẹp, người mẫu... mỗi người lại có một tiêu chuẩn đánh giá riêng, chẳng thế mà người đẹp nào cũng có một lượng fan của riêng mình sao?

Có rất nhiều bạn nữ không hài lòng với diện mạo của mình, cho rằng mình xấu xí, mắt quá nhỏ, mũi to, mặt nhiều tàn nhang, da quá đen... cứ soi gương là thở dài, nghĩ rằng tại cha mẹ không cho mình một khuôn mặt xinh đẹp, ông trời đối xử bất công với mình... Thực ra là bởi vì bạn nữ đó vẫn chưa phát hiện ra sức quyến rũ của



riêng mình, vẫn chưa phát hiện ra cái đẹp của chính mình mà thôi: có thể mắt của bạn nhỏ nhưng bù lại bạn có mái tóc đen óng ả; có thể những nốt tàn nhang bạn nghĩ rằng không đẹp kia lại khiến cho bạn trông tinh nghịch, hoạt bát hơn, có thể làn da đen mà bạn không thích lại chính là làn da khỏe mạnh, là xu hướng hiện nay... Hãy thử nhìn nhận bản thân từ một góc độ khác, đừng chỉ chú ý đến "nhược điểm" của bản thân (thực ra đó chưa chắc đã là nhược điểm) mà phải nỗ lực phát hiện những điểm cuốn hút của bản thân, để từ đó "phát huy" nó tốt hơn.

Mặt khác, diện mạo của con người cho dù là bẩm sinh, không cách gì thay đổi được nhưng vẫn có các yếu tố khác có thể hỗ trợ, ví dụ như: đạo đức, phẩm chất, hành vi, thói quen... Một người con gái "vừa nhìn đã thấy mê", nếu như chỉ có cái đẹp bề ngoài thì cũng không thể được người khác yêu mến lâu dài; nhưng một người con gái có phẩm chất tốt, hiền thục, đoan trang, cho dù dung mạo có bình thường thì vẫn có thể để lại ấn tượng tốt đẹp mãi mãi cho mọi người. Vì vậy, đối với các con, hình thành chiều sâu tâm hồn, tu dưỡng đạo đức mới là điều quan trọng nhất.

Ví dụ như bồi dưỡng nét đẹp trong lời ăn tiếng nói: biết thưa gửi đàng hoàng, sử dụng những từ ngữ như "xin chào", "tạm biệt", "xin mời", "không có gì", "xin lỗi"... vừa là những lời lẽ thân thiện, tôn trọng người khác, lại thể hiện được phẩm chất và tính cách tốt đẹp của bản thân, giúp ta dễ dàng giao tiếp và thấu hiểu nhau, cũng dễ dàng khiến cho người khác tiếp nhận mình, yêu quý mình, nhận được sự quan tâm và giúp đỡ từ mọi người.

Hay một ví dụ khác là sống bằng một trái tim khoan dung, bác ái: giỏi phát hiện và học hỏi sở trường của người khác; có thái độ thật thà, chân thành khi đối xử với người khác; vui vẻ giúp đỡ và lượng thứ cho những khó xử của người khác; học cách suy xét vấn đề trên khía cạnh của người khác, tránh tính "nhỏ nhen", hẹp hòi, đố kị mà con gái hay mắc phải. Khi con đối xử tốt với người khác như vậy, người khác cũng sẽ đối xử chân thành với con. Mẹ biết trong lớp con có rất nhiều người yêu quý bạn Diệp vì bạn ấy đối xử rất chân thành với mọi người, khiêm tốn lại nhiệt tình.

Còn nữa, cần chú ý các hành vi hàng ngày của mình: không khạc nhổ bừa bãi,

ngồi vắt chéo chân, vắt vẻo trên ghế, ho hoặc hắt xì hơi vào mặt người khác, không xì mũi, ngoáy mũi, ngoáy tai trước mặt mọi người... Hãy cố gắng thay đổi các thói quen xấu trong cuộc sống để bản thân trở nên thanh lịch, cao quý hơn.

Trên thế giới này, những người có diện mạo đẹp chỉ là thiểu số. Đã biết như vậy thì hãy thử khiến cho tâm hồn trở nên phong phú, phẩm chất thanh cao, cử chỉ nho nhã. Nét đẹp về tâm hồn mới là vẻ đẹp lâu dài và cuốn hút thực sự.

Chúng ta cùng nỗ lực nhé!

Mẹ

Bức thư thứ 54

BỊ HÔI NÁCH, PHẢI LÀM SAO?

Minh Anh thân mến:

Trên mảnh giấy "nặc danh" ghi câu hỏi thắc mắc lần này có viết: "Cháu phát hiện trên cơ thể mình thường có mùi, nhất là vào mùa hè, mùi này càng nồng nặc. Cháu biết có rất nhiều bạn vì chuyện này mà né tránh cháu. Điều này khiến cháu vô cùng buồn phiền. Cháu phải làm sao?". Mặc dù, con nói nhìn nét bút đã nhận ra ai là người đã lén đặt mảnh giấy này vào ngăn bàn của con, nhưng chúng ta vẫn nên tôn trọng ý nguyện của người đặt ra câu hỏi này. Sau khi bàn bạc với cô giáo chủ nhiệm về việc này, con có thể dán bức thư này của mẹ lên bảng thông báo của lớp, để mọi người có thể thoải mái đọc nhé!

Vấn đề mùi cơ thể quả thật cũng là một trong những rắc rối của tuổi dậy thì.

Cùng với việc các bộ phận trên cơ thể phát triển nhanh chóng, chịu sự ảnh hưởng của các hormone nội tiết và quá trình trao đổi chất mạnh mẽ, tuyến mồ hôi cũng hoạt động mạnh, khiến cho con trai và con gái ở tuổi dậy thì trên cơ thể có mùi tương đối nặng, nhất là những nơi tuyến mồ hôi phân bố tương đối nhiều trên cơ thể, như: nách, lòng bàn tay, lòng bàn chân và bẹn. Nếu vận động nhiều hoặc vào những ngày thời tiết nóng nực, mồ hôi sẽ ra rất nhiều. Nếu một lượng lớn mồ hôi tích tụ lại ở những nơi đó, lâu dần sẽ khiến vi khuẩn lên men, tỏa ra mùi khó ngửi. Con gái trong thời gian "đèn đỏ", chỉ cần sơ ý một chút là cũng sinh ra mùi khó ngửi. Một người "nặng mùi" thường bị người khác "liếc xéo" và né tránh, khiến cho bản thân cảm thấy rất mất mặt.



Muốn cải thiện thứ mùi này, trước tiên cần chăm chỉ lau người, tắm rửa sạch sẽ, sau đó thay quần áo sạch; nếu cảm thấy trên người vẫn có mùi, có thể sử dụng một số loại xịt khử mùi có mùi thơm nhẹ nhàng. Nhưng cần phải nhớ kĩ một điều, nếu cơ thể không sạch sẽ, mùi hỗn hợp từ mùi cơ thể với mùi mỹ phẩm sẽ càng trở nên đáng sợ. Còn nữa, các bạn nữ tuyệt đối không nên xịt các loại nước hoa, nước khử mùi vào vùng kín, một mặt nó có thể gây hiện tượng dị ứng ở vùng kín, quan trọng

hơn nữa là nếu vùng kín có mùi khó chịu rất có thể là dấu hiệu của viêm nhiễm, nếu tìm cách giấu đi tín hiệu này, có khả năng sẽ mất thêm một khoảng thời gian dài nữa mới phát hiện ra sự bất thường trên cơ thể, gây ảnh hưởng đến việc chẩn đoán và điều trị bệnh. Còn có một thứ mùi cơ thể thường gặp khác, tương đối nặng mùi, đó chính là hôi nách.

Tuyến mồ hôi được phân bố ở khắp nơi dưới da của cơ thể người, trong đó nách là một trong những nơi tập trung tương đối nhiều tuyến mồ hôi. Mồ hôi tiết ra đều có mùi nhất định, nhưng cũng có sự khác biệt do các yếu tố: chủng tộc, chế độ ăn uống, độ tuổi.... Ở các bạn nữ tuổi dậy thì, tuyến mồ hôi rất phát triển, nhất là ở vùng nách. Đến mùa hè nóng nực, mồ hôi tiết ra càng nhiều, nếu không kịp thời bốc hơi hoặc lau sạch, dưới tác dụng của các vi khuẩn sẽ sản sinh ra một thứ mùi khó chịu, chính là thứ mùi hôi mà các con nói đến, y học gọi là “hôi nách”.

Thực ra, hôi nách có thể trị được. Những người "bị" nhẹ cần tắm rửa sạch sẽ mỗi ngày, chăm chỉ thay quần áo lót, sau đó xịt một lượng vừa phải chất khử mùi vào nách. Hàng ngày, cần chú ý lau khô mồ hôi ở nách và trên người, cố gắng duy trì sự khô ráo cho vùng da dưới cánh tay, điều này rất có lợi cho việc loại bỏ mùi hôi ở nách. Nếu tình trạng nghiêm trọng, dùng các cách trên mà không khử được mùi khó chịu thì tốt nhất nên nhờ đến bác sĩ, bác sĩ sẽ căn cứ vào tình hình cụ thể để đưa ra phương pháp chích, phóng xạ hay phẫu thuật để điều trị, loại bỏ bệnh hôi nách này.

Hi vọng những điều này có thể giúp bạn của con giải tỏa những băn khoăn và khó xử. Nếu như vẫn còn thắc mắc, mẹ hoan nghênh các con tiếp tục đưa ra câu hỏi.

Mẹ

Bức thư thứ 55

KHÔNG MUỐN TRỞ THÀNH CÔ BÉ TÀN NHANG

Minh Anh thân yêu:

Vấn đề "nan giải" của bạn con đã được giải quyết rồi, nhưng mẹ phát hiện dạo này con lại gặp phải vấn đề, có đúng không nào? Có thể là bởi vì thời tiết nóng nực, ánh sáng mặt trời quá gay gắt khiến cho các nốt tàn nhang trên mặt trở nên rõ hơn (mẹ vốn dĩ không thấy như vậy, nhưng ngày nào con cũng soi gương khiến mẹ nghĩ có lẽ con thấy vấn đề đã trở nên nghiêm trọng hơn). Mà nỗi buồn phiền này chắc chắn không chỉ có mình con. Vì vậy, hôm nay mẹ sẽ nói về vấn đề tàn nhang.



Tàn nhang là một bệnh về da thường gặp, nó là do các sắc tố da lắng đọng hình thành, không hề gây tổn hại đến sức khỏe. Các nguyên nhân gây ra tàn nhang bao gồm: một là do di truyền, ngoài bố mẹ mắc bệnh tàn nhang, nếu ông bà nội hoặc ông bà ngoại mắc bệnh tàn nhang cũng có thể di truyền cách thế hệ. Nguyên nhân thứ hai là làn da quá mẫn cảm với ánh nắng mặt trời. Tàn nhang thường phân bố ở trên mặt, cổ, mu bàn tay và vai, sẽ thay đổi theo sự thay đổi của mùa, mùa hè thường nhiều lên và mùa đông thì ít đi. Tàn nhang xuất hiện ngay từ tuổi nhi đồng, nhưng đến thời kì dậy thì, bởi sự thay đổi hormone nội tiết trong cơ thể mà tăng lên thấy rõ.

Những người yêu cái đẹp như các con chắc chắn rất muốn biết tàn nhang có thể chữa khỏi hay không? Rất đáng tiếc là cho đến hiện nay, vẫn chưa có phương pháp nào đặc trị tàn nhang hiệu quả. Nhưng muốn giảm nhẹ, giảm bớt và ức chế sự phát triển của tàn nhang thì cũng vẫn có cách. Cần phải chú y,ù khi ánh nắng mặt trời gay gắt, nhất là vào mùa hè, cần hạn chế tối đa việc đi ra ngoài, khi ra ngoài cần phải đội mũ để che bớt ánh sáng mặt trời (ngày nào mẹ cũng nhắc con phải đội mũ che nắng cũng là vì nguyên nhân này đấy). Đương

nhiên cũng có một số loại thuốc hoặc phương pháp dân gian có tác dụng nhất định ngăn ngừa và ức chế tàn nhang, nhưng nên xin tư vấn từ các chuyên gia trước khi sử dụng. Hiện nay, trên thị trường có bán rất nhiều loại mỹ phẩm làm trắng da, loại bỏ tàn nhang có chứa các thành phần như hormone, thậm chí có một lượng chì nhất định, đặc biệt không thích hợp với lứa tuổi của các con, vì vậy đừng nhẹ dạ tin vào những quảng cáo đó mà sử dụng bừa bãi.

Thực ra, tàn nhang không hề ảnh hưởng đến sức khỏe, cũng không ảnh hưởng đến sắc đẹp. Ở một số quốc gia, ví dụ như nước Nga, các cô gái có tàn nhang được cho là rất hoạt bát, đáng yêu, ngây thơ và lãng mạn, thậm chí có người còn tìm cách vẽ tàn nhang lên mặt mình nữa cơ. Sắc đẹp và sự đáng yêu của con gái nằm ở sức sống tràn trề, thái độ sống tích cực, cởi mở, tâm trạng vui vẻ và cuộc sống đa sắc màu của tuổi trẻ, thế nên không nhất thiết phải quá chú ý đến mấy nốt tàn nhang trên mặt, càng không cần vì chúng mà nảy sinh tâm lí tự ti.

Mẹ

Bức thư thứ 56

TRANG ĐIỂM GIỐNG NHƯ NGƯỜI LỚN SẼ CÀNG XINH ĐẸP HƠN?

Minh Anh thân yêu:

Lần trước, con đọc bức thư của mẹ xong, chu môi bảo: “Nghe thì có lí, nhưng có ai không muốn khiến mình xinh đẹp hơn đâu? Chẳng phải người lớn cũng suốt ngày trang điểm, đeo trang sức hay sao?”

Đúng là việc lén mặc quần áo, đi giày cao gót của mẹ, lén học vẽ lông mày, tô son môi, đeo trang sức của mẹ... là việc "mạo hiểm" mà hầu hết con gái trong tuổi trưởng thành đều từng làm thử. Có nhiều bạn nữ còn nghĩ rằng bắt chước người lớn nhuộm tóc, xăm lông mày, dán mi giả, tô son, nuôi móng tay dài và đi đứng uốn éo là đẹp, nhưng kết quả thường là “cóc đi guốc, khỉ đeo hoa”, hơn nữa còn làm mất đi vẻ đẹp tự nhiên, trong sáng, hoạt bát và tràn đầy nhựa sống của tuổi trẻ. Tại sao người lớn phải trang điểm? Tại sao con thường nhìn thấy trong các bộ phim nước ngoài có rất nhiều các bà, các mẹ mặc dù tuổi tác đã cao nhưng trang điểm rất đậm? Đó là bởi vì cùng với sự tăng dần của tuổi tác, vẻ tự nhiên, vẻ sáng bóng, mềm mại và mịn màng của làn da mất dần, vì vậy người ta phải dùng mỹ phẩm để che đậy. Khi nào lớn lên con sẽ hiểu, vẻ đẹp tự nhiên của tuổi trẻ mới là tài sản lớn nhất của các con, đó là vẻ đẹp mà có dùng bao nhiêu loại kem dưỡng, bao nhiêu loại mỹ phẩm cũng không thể đổi lại được. Hơn nữa, bởi vì các con ở trong giai đoạn cơ thể đang phát triển, có rất nhiều loại mỹ phẩm người lớn dùng có thể gây hại cho sức khỏe của các con.

Đừng nghĩ rằng mẹ lắm chuyện, mẹ vẫn phải nói với các con rằng, vẻ đẹp tuổi dậy thì chính là sự khỏe mạnh, tự nhiên, hoạt bát chứ không phải là vẻ đẹp từ sự nhào nặn, bắt chước, trang điểm... Nếu như các con muốn tuổi dậy thì của mình thêm phần rực rỡ, cách tốt nhất là nên tham gia vào các hoạt động thể dục thể thao, ví dụ như tập thể dục nhịp điệu...

Trong giai đoạn dậy thì, cơ thể con gái dần định hình, khung chậu phát triển gần như hoàn thiện, chiều cao và cân nặng tăng lên không ít. Nhưng nếu so sánh sẽ thấy hệ tim mạch và cơ quan vận động của các con vẫn phát triển tương đối chậm chạp, bên cạnh đó do ảnh hưởng của các hormone giới tính, một số bạn nữ trở nên không còn yêu thích thể thao như trước đây, do đó mặc dù thân hình cao lên,

trưởng thành hơn nhưng xuất hiện hiện tượng phát triển mất cân bằng giữa các chi và cơ quan nội tạng như: lưng và vai nhỏ, vòng ngực nhỏ, chức năng tim, phổi tương đối kém, sức mạnh của các cơ và sức bền của cơ thể cũng kém. Đây là một nguyên nhân khiến cho các bạn nữ ở tuổi dậy thì trở nên thiếu sức sống, không năng động, thân hình không được như ý....



Thể dục thẩm mỹ là một môn thể thao đơn giản và dễ học, cũng không đòi hỏi nhiều về sàn tập, không chịu sự ảnh hưởng của thời tiết. Các bài tập luyện như: nằm sấp chống đẩy, tập cơ bụng, tập cơ ngực, đi bộ, chạy bộ, nhảy dây và các bài tập sức bền khác đều có thể rèn luyện khả năng phối hợp nhịp nhàng, tính linh hoạt của các chi với phần ngực, lưng, eo, vai giúp cho cơ thể trở nên cân đối; đồng thời có thể thúc đẩy sự phát triển, kiểm soát trọng lượng, nâng cao chức năng tim, phổi, sức bền... Những bài tập này, các con có thể được học ở trường trong giờ thể dục. Các con cũng có thể luyện tập thông qua các tiết mục ti vi, băng đĩa hoặc tìm giáo viên thể dục thẩm mỹ chuyên nghiệp. Quan trọng hơn cả là phải tập luyện một cách tuần tự, khối lượng tăng dần và luyện tập lâu dài. Sau một thời gian kiên trì, chắc chắn sẽ thu được kết quả như ý.

Nếu thực sự muốn có một thể hình đẹp thì chỉ tập thể thao không là chưa đủ, còn phải chú ý đến các tư thế, phong thái cơ bản hàng ngày như đi, đứng, nằm, ngồi... Người ta thường nói "Đứng có thế đứng, ngồi có tướng ngồi" là vì thế. Tư thế chính xác vô cùng quan trọng đối với sự phát triển của cột sống. Nếu ngồi, đứng, đi lại không đúng tư thế trong suốt một thời gian dài có thể gây hiện tượng cong, vẹo cột sống, không chỉ ảnh hưởng đến vẻ đẹp cơ thể của con gái mà còn ảnh hưởng đến việc hô hấp và tuần hoàn của tim, phổi, ảnh hưởng đến chức năng tiêu hóa, rất nguy hại cho sức khỏe.

Xét từ góc độ phát triển sinh lí bình thường, khi đứng, ngồi, nằm, đi lại... cần làm được những điều sau đây:

Đứng: Cơ thể tự nhiên, thả lỏng, hai vai cân xứng, không nên thường xuyên làm các động tác nhún vai, so vai; duy trì tư thế ưỡn ngực, hóp bụng, ngẩng đầu, mắt nhìn thẳng về phía trước.

Ngồi: Tư thế phải đoan trang, nho nhã, không ngồi nghiêng ngả, xiên lệch, hai đầu gối khép tự nhiên, có thể đặt hai chân song song hoặc nghiêng về một bên, không nên vắt chân chữ ngũ, dạng chân hoặc gác chân bừa bãi lên bàn, càng không

nên rung đùi.

Nằm: Nằm ngửa hay nằm nghiêng là tùy vào thói quen, nhưng cách nằm nghiêng bên phải là tốt nhất, cách nằm này không gây áp lực lên tim, thỉnh thoảng thay đổi tư thế, không nên gối quá cao, hai tay không nên đặt lên ngực để tránh gây ảnh hưởng đến hô hấp.

Đi lại: Hai cánh tay buông thõng tự nhiên, thả lỏng, cánh tay khẽ vung theo nhịp bước, ưỡn ngực, hóp bụng, đi lại tự nhiên, không lên cố ý uốn éo, ngoáy mông...

Thoạt nghe thì tưởng đơn giản, nhưng để làm được và làm tốt thì không hề dễ dàng chút nào. Không tin con cứ thử xem!

Mẹ

Bức thư thứ 57

NHUỘM TÓC, XĂM LÔNG MÀY SẼ GÂY ẢNH HƯỞNG XẤU

Minh Anh thân yêu:

Hôm trước, sau khi nói mỹ phẩm không thích hợp với các con, còn có thể gây hại cho sức khỏe, con đã hỏi mẹ: nhuộm tóc hay trang điểm rốt cuộc có ảnh hưởng gì đến sức khỏe. Gặp phải cô con gái hay hỏi, mẹ càng phải nghiêm túc và tỉ mỉ hơn nữa mới được! Nhưng nhờ vậy mà mẹ cũng tiến bộ hơn, muốn lười biếng cũng không được!

Trước tiên, chúng ta sẽ nói về nhuộm tóc nhé! Cho dù là giá thành cao hay thấp, quảng cáo có nói tốt thế nào đi chăng nữa, trong tất cả các loại thuốc nhuộm tóc đều có chất nhuộm màu. Chất nhuộm màu đa phần là chất hữu cơ, chắc chắn có độc tính nhất định, có thể gây ra hiện tượng dị ứng hoặc nhiễm độc mãn tính, gây nguy hại cho sức khỏe. Ngoài ra, tóc có thể hỗ trợ cho việc chẩn đoán một số bệnh, mà tóc đã qua quá trình nhuộm sẽ gây ảnh hưởng, còn có khả năng gây nhầm lẫn kết quả kiểm tra.

Tác dụng của lông mày là ngăn chặn mồ hôi, bụi bặm hay dị vật gây tổn thương cho mắt. Xét từ góc độ y học, người ta không hề cổ súy việc cắt, nhổ lông mày, như thế có thể khiến mắt mất đi một tấm bình phong bảo vệ. Mà xăm lông mày hay xăm mí mắt đều phải sử dụng thuốc nhuộm hóa học, dễ gây kích thích lên các vùng da nhạy cảm xung quanh mắt, thậm chí gây viêm nhiễm cho đôi mắt. Cho dù chỉ xét từ góc độ thẩm mỹ thôi, các thiếu nữ tuổi dậy thì học đòi người lớn vẽ mắt đen sì, mắt xếch... cũng khiến cho người khác cảm thấy phản cảm.

Mi mắt còn quan trọng hơn cả lông mày, là "vệ sĩ" bảo vệ đôi mắt. Nếu dán mi giả trong thời gian dài, ngoài việc có thể gây kích ứng cho da, keo dán mi còn có thể phá hoại sự hoàn chỉnh của mi mắt, gây tổn thương kết mạc hoặc giác mạc, mang lại mối nguy hại lớn cho các bạn nữ trẻ tuổi.

Hiện nay còn đang thịnh hành mốt xỏ lỗ tai, có nhiều bạn gái không chỉ xỏ một lỗ duy nhất. Việc đeo khuyên tai đúng là có thể khiến các bạn nữ trở nên xinh đẹp hơn, còn có thể giúp che lấp một số khuyết điểm nhỏ. Trên thế giới, có rất nhiều dân tộc có thói quen đeo khuyên tai. Việc này đối với các cô gái trưởng thành cũng

không phải vấn đề to tát, nhưng đối với các thiếu nữ trong độ tuổi dậy thì như các con thì không phù hợp lắm. Thứ nhất là khiến cho người ta cảm thấy các con giống như người lớn, mất đi vẻ ngây thơ, đáng yêu của một thiếu nữ. Hai là trong giai đoạn dậy thì, vành tai và dái tai vẫn đang phát triển, xỏ lỗ tai có thể ảnh hưởng đến sự phát triển bình thường của vành tai, dái tai, thậm chí vì xỏ lỗ tai mà gây hại cho mô sụn ở tai. Bên cạnh đó, sức đề kháng của da ở đôi tai còn non nớt, thường dễ bị viêm nhiễm, thậm chí là lở loét. Hơn nữa, sự tăng lên của tuổi tác dễ khiến cho lỗ tai ngày càng to ra và xệ xuống, gây ảnh hưởng đến mỹ quan.



Tất cả các loại mỹ phẩm đều được tạo nên từ các chất hóa học, có ảnh hưởng nhất định đến cơ thể người. Chất lượng của các loại son môi không phải đồng nhất như nhau, có loại son môi còn có chứa độc tính, nếu sử dụng trong thời gian dài có thể gây nguy hại cho niêm mạc của môi. Son môi nếu đi vào cơ thể khi con người ăn uống, lâu dần có thể gây hại cho sức khỏe. Ở các thiếu nữ tuổi dậy thì, đôi môi có màu sắc tự nhiên, mềm mại, luôn toát lên vẻ đẹp đầy sức sống, nếu như không phải tham gia diễn xuất hay trong các trường hợp bắt buộc thì hoàn toàn không cần phải trang điểm. Ngoài ra, nếu trước khi đi khám bệnh mà tô son để che đậy màu môi thật sự, có thể gây ảnh hưởng đến sự chẩn đoán bằng quan sát của bác sĩ. Nếu cảm thấy cần thiết, vào mùa thu khô hanh, các con có thể sử dụng vaseline hoặc son dưỡng ẩm cho môi là đủ.

Còn về vấn đề để móng tay dài, sơn móng tay đều có ảnh hưởng đến sức khỏe con người. Có người cho rằng để móng tay út thật dài hoặc để móng tay dài ở cả hai bàn tay là đẹp, có lẽ họ không biết rằng trong móng tay có rất nhiều chất bẩn. Việc rửa tay hàng ngày khó có thể tẩy sạch hết hoàn toàn chất bẩn trong móng tay, chúng sẽ trở thành nơi ẩn náu của một lượng lớn vi khuẩn và trứng của kí sinh trùng, trở thành “đại họa” cho sức khỏe của con người. Sơn móng tay phủ lên bề mặt móng tay sẽ ảnh hưởng đến việc “hô hấp” của móng tay, hơn nữa, nước axeton tẩy móng tay có thể lấy đi lớp bảo vệ tự nhiên trên bề mặt móng tay, khiến móng tay trở nên yếu ớt, dễ bị gãy, mất đi vẻ bóng đẹp tự nhiên. Vẫn là một câu đó thôi: tuổi nào có nét đẹp riêng của tuổi ấy. Tuổi dậy thì là lứa tuổi tràn trề sức sống và vẻ đẹp tự nhiên. Vẻ đẹp này là thứ mà không loại mỹ phẩm hay trang sức nhân tạo nào có thể tạo ra được, là thứ mà các con nên trân trọng và nâng niu nhất. Nếu không, đợi đến khi tuổi xuân ra đi không trở lại, lúc ấy các con mới thấy tiếc nuối thì cũng vô ích.

Mẹ

Bức thư thứ 58

ĐÔI GIÀY CAO GÓT CỦA MẸ

Minh Anh thân yêu:

Tuần trước, nhà trường tổ chức cho các con đi dã ngoại, cuối cùng cũng có một ngày không cần phải mặc quần áo đồng phục, các con đứa nào cũng phấn khởi ra mặt! Con nghe lời mẹ mặc quần áo thể thao, sau khi về nhà, con nói đầy vẻ ngưỡng mộ rằng các bạn học cùng mặc quần bò bó sát trông rất đẹp, còn bảo mẹ lần sau mua cho con một cái giống như vậy. Chẹp chẹp, xem ra mẹ cần phải giảng giải con những vấn đề này rồi!

Đúng là đồng phục của các con bây giờ rộng thùng thình và đã giấu đi vẻ đẹp hình thể của các con. Chúng ta tạm không bàn luận xem kiểu dáng đồng phục có phải là đẹp nhất và tốt nhất không, trước hết có thể thấy rằng, cho dù là quần bò hay quần bó sát bằng các chất liệu khác cũng đều có tác dụng "bóp bụng, đẩy mông", làm nổi bật các đường cong trên cơ thể, khiến chúng ta trông "thon thả" hơn, nhìn đẹp hơn mặc đồng phục nhiều. Nhưng xét từ góc độ sinh lí, các thiếu nữ tuổi dậy thì mặc quần ôm sát không phải là một việc tốt lành, điều này có thể làm ảnh hưởng lớn đến sức khỏe.

Chúng ta từng nói, âm đạo ở phái nữ thường xuyên tiết ra một dịch lỏng có tính axit để ức chế vi khuẩn, khiến cho vùng kín luôn ở trạng thái ẩm ướt. Hàng ngày, mặc quần ngoài và quần lót bình thường tương đối rộng rãi có lợi cho sự tuần hoàn máu, khiến không khí dễ lưu thông, hơi nóng dễ tản ra ngoài. Nếu thường xuyên mặc quần bó sát, không khí lưu thông không thuận lợi, hơi ẩm không thể bốc hơi, thậm chí còn khiến mồ hôi ra nhiều (nhất là vào mùa hè), dịch tiết âm đạo và mồ hôi bị giữ lại và lên men sẽ khiến cho vùng kín có mùi khó chịu. Hơn nữa, âm đạo ở trong trạng thái ẩm ướt và nóng bức trong thời gian dài cũng sẽ là cơ hội tốt cho vi khuẩn sinh sôi, dễ dẫn đến viêm nhiễm vùng kín, gây ra ngứa âm hộ, nghiêm trọng hơn có thể dẫn đến viêm âm đạo, viêm đường tiết niệu...

Hơn nữa, quần bó sát còn khiến cho phần xương chậu, phần mông bị bó chặt, không chỉ khiến cho các hoạt động hàng ngày của các con bị hạn chế mà còn khiến cho phần eo bị áp lực, ảnh hưởng đến việc hô hấp ở vùng bụng, làm cho con người cảm thấy khó thở, tức ngực, còn gây áp lực lên các mạch máu trong bụng, ảnh hưởng đến sự tuần hoàn máu, gây ra các hiện tượng chóng mặt, đau đầu. Mặc quần bó sát trong thời gian dài còn gây ảnh hưởng đến việc phát triển bình thường, gây



hẹp khung xương chậu, mang lại rắc rối cho quá sinh sinh nở sau này.

Có rất nhiều bạn nữ ngưỡng mộ thân hình, tư thế các người mẫu trên "sàn catwalk" nên ra sức bắt chước bước đi uyển chuyển của họ. Khi biểu diễn catwalk, người mẫu bắt buộc phải dùng những bước đi như vậy để phô bày các đường cong, hướng sự chú ý vào trang phục trên cơ thể, đây có thể nói là yêu cầu của công việc. Chính bản thân họ trong cuộc sống hàng ngày cũng không đi lại theo tư thế đó. Đối với thân hình chưa hoàn toàn trưởng thành của các thiếu nữ, thường xuyên bắt chước bước đi uốn éo của người mẫu sẽ gây tổn hại cho sự phát triển bình thường của xương cột sống. Vì vậy, không nên bắt chước người mẫu làm gì.

Ngoài quần bó sát, mẹ còn phải nói đến giày cao gót (đừng tưởng mẹ không biết con thường lén xỏ chân vào những đôi giày cao gót của mẹ nhé).

Trước tiên, đi giày cao gót có thể khiến cho cơ thể nghiêng về phía trước, trọng tâm cơ thể chuyển sang nửa đầu của lòng bàn chân, đi thường xuyên có thể khiến cho tuần hoàn máu gặp trở ngại và gây hoại tử cục bộ, lòng bàn chân và ngón chân bị tổn thương. Gót giày quá cao còn khiến cho các cơ và dây chằng ở chân thường xuyên ở trạng thái căng cứng, dễ gây ra bong gân, chuột rút, khiến gót chân đau nhức. Bên cạnh đó, khi đi giày cao gót, trọng lượng toàn thân sẽ tập trung ở lòng bàn chân, phá vỡ đường truyền trọng lực bình thường ở cơ thể người, làm tăng gánh nặng cho xương chậu, hông xương chậu bị ép sẽ co vào trong, khiến lối vào xương chậu bị hẹp, dễ gây đau lưng, căng cơ và cột sống bị biến dạng, thậm chí có thể ảnh hưởng đến việc sinh sản.

Đối với các thiếu nữ tuổi dậy thì, tính nguy hại của việc đi giày cao gót lớn hơn nhiều so với các cô gái tuổi trưởng thành. Bởi vì tuổi dậy thì là giai đoạn cơ thể đang phát triển mạnh mẽ, xương cốt chưa định hình hoàn toàn, vẫn tương đối mềm, dễ thay đổi hình dạng. Bàn chân là do xương bàn chân, xương cổ chân và các dây chằng tạo thành, thông thường phải đến 18–19 tuổi mới định hình hoàn toàn. Mu bàn chân có khả năng đàn hồi, có thể giảm bớt các chấn động cho cơ thể khi di chuyển. Thiếu nữ đi giày cao gót có thể ảnh hưởng đến sự linh hoạt của các khớp xương, gây ra dị dạng xương chân, ngăn cản sự phát triển của mu bàn chân, gây tổn hại cho chức năng bình thường của bàn chân. Còn xương chậu phải đến năm 21–22 tuổi mới hoàn toàn cứng lại, vì vậy, nếu thường xuyên đi giày cao gót trong thời

gian dậy thì có thể gây ảnh hưởng đến sự phát triển của xương chậu, gây hẹp xương chậu... ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe của phái nữ, thậm chí gây khó khăn cho việc sinh nở sau này. Ngoài ra, hàng ngày các con đều có tiết thể dục, rèn luyện sức khỏe, cần hoạt động nhiều; đi giày cao gót có thể cản trở hoạt động cho các con, khi chạy nhảy trên giày cao gót có thể gây tổn thương chân và gót chân. Do vậy, tốt nhất không nên đi giày cao gót, cho dù trong trường hợp bắt buộc cũng chỉ nên chọn những đôi giày cao 2–3 cm (giống như đôi giày cao gót của con đi lúc tham gia văn nghệ ở trường), thêm nữa, thời gian đi giày cao gót không nên quá dài hoặc đi bộ quá xa, không mang giày cao gót để tập thể dục...

Chúng ta ai cũng cần đẹp, nhưng nhất định phải biết cái gì mới là cái đẹp thật sự, cái đẹp lành mạnh!

Mẹ

Bức thư thứ 59

"BẠCH MÃ HOÀNG TỬ" TRONG LÒNG CÁC THIẾU NỮ

Minh Anh thân yêu:

Trong cuộc họp phụ huynh ngày hôm qua, cô giáo chủ nhiệm lớp con có nhắc nhở rằng, trong lớp có bạn có dấu hiệu "yêu sớm". Hôm nay đi học về con có kể, mẹ bạn Thu Trang đi họp về liền cảnh cáo bạn ấy rằng phải hạn chế chơi với các bạn nam, nhưng con phát hiện Thu Trang rất thích chơi với con trai. Con còn cố ý hỏi dò mẹ rằng: "Nếu con thích một anh chàng nào đó, mẹ sẽ làm thế nào?"

Phải nói rằng, mẹ bạn Trang có vẻ hơi "quá nhạy cảm", chuyện bé xé ra to, nhưng lo lắng như vậy không phải không có lí. Có lẽ bác ấy vì sợ Thu Trang quá chú ý đến các bạn nam mà lơ là việc học hành (phát hiện của con phần nào cũng chứng tỏ nỗi lo lắng của mẹ bạn ấy là có cơ sở, cũng có thể bác ấy đã phát giác ra điều gì đó, có bằng chứng rành rành đấy thôi). Bởi vì cùng với sự xuất hiện của đặc trưng giới tính thứ hai, chú ý đến người khác giới cũng là một trong những đặc trưng biến đổi tâm lí tuổi dậy thì.

Trước giai đoạn dậy thì, con trai và con gái có thể cùng nhau chơi đùa, có thể thoải mái nói thích một bạn nào đó, không thích một bạn nào đó mà hoàn toàn không chịu sự chi phối của sự khác biệt giới tính. Bước vào tuổi dậy thì, sự thay đổi cơ thể khiến cho những khác biệt về giới tính càng thêm rõ ràng, các con sẽ có tâm lí không thích chơi với người khác giới, thậm chí nảy sinh sự đối lập với người khác giới, ví dụ như sự ngấm ngầm cạnh tranh giữa đám con trai, con gái; phân chia ranh giới rõ ràng trên bàn học... Nhưng trên thực tế, sự đối lập này không hẳn là đối lập, mà là dấu hiệu của sự khởi đầu việc quan tâm đến giới tính, sau đó sẽ bước vào giai đoạn chú ý đến những người khác giới, rồi dần dần nảy sinh tình cảm yêu mến, ngưỡng mộ mơ hồ. Sự phát triển tâm lí tuổi dậy thì vì thế được chia thành ba giai đoạn: giai đoạn xa cách giới tính, giai đoạn tiếp cận giới tính và giai đoạn yêu mến. Mặc dù ba giai đoạn này không có giới hạn rõ ràng, độ tuổi bắt đầu quan tâm đến người khác giới cũng khác biệt tùy từng người, nhưng cơ bản thống nhất với sự xuất hiện đặc trưng phát triển giới tính thứ hai, là một hiện tượng hết sức bình thường bắt nguồn từ sự phát triển tâm sinh lí.

Những bạn trai với vẻ bề ngoài nam tính, tuấn tú, cởi mở, hào phóng, thẳng

thắn, đa tài đa nghệ, thông minh, năng động; hơn nữa lại quan tâm, dịu dàng, kiên nhẫn, chăm chút cho các bạn nữ, giống như một người "anh cả" thường trở thành "bạch mã hoàng tử" trong lòng các bạn nữ, thậm chí các bạn nữ còn nảy sinh tâm lí hâm mộ, điều này là hết sức bình thường. Mặc dù các con mới lớn, chưa đến lứa tuổi yêu đương, kết hôn, nhưng vẫn sẽ mơ mộng gặp được một "bạch mã hoàng tử", vẫn tràn đầy kì vọng về tương lai, đây là những biểu hiện của "mầm mống" ý thức giới tính của con gái tuổi dậy thì. Các nhà nghiên cứu tâm lí gọi đó là hiện tượng tương tư tuổi dậy thì. Thứ cảm giác mơ hồ này rất bình thường, cũng rất đẹp đẽ, là trải nghiệm mà mỗi bạn gái đều sẽ nếm trải.



Nhưng giai đoạn dậy thì của các con lại trùng với giai đoạn học tập nặng nề, thời điểm quan trọng nhất trong cuộc đời. Mẹ Thu Trang đương nhiên sẽ lo lắng con gái mình không biết giữ chừng mực trong việc giao lưu với các bạn nam, ảnh hưởng đến sự phát triển tâm sinh lí và thành tích học tập của bạn ấy; cách làm của bác ấy thì còn phải bàn nhưng tâm lí thì hoàn toàn có thể thông cảm được.

Những người làm cha, làm mẹ ở trên đời này đều như vậy; nếu nói mẹ chưa từng nghĩ, chưa từng lo lắng thì chỉ là nói dối. Nhưng mẹ tin Minh Anh hiểu rằng, đối với các con bây giờ điều gì mới là quan trọng nhất; mẹ cũng không hề lo lắng về con mắt của Minh Anh. Nếu như Minh Anh thật sự thích một bạn nam nào đo,ù nhất định là vì bạn ấy có tài, có điểm nổi bật nào đó... Chỉ có điều, đến lúc ấy nhớ nói cho mẹ biết, cũng để mẹ làm quen với bạn ấy luôn nhé!

Mẹ

Bức thư thứ 60

ĐỪNG TÙY TIỆN NÓI "YÊU" SỚM

Minh Anh thân yêu;

Nhận được bức thư hôm trước, con nói rằng câu trả lời của mẹ chỉ là "qua loa cho xong chuyện", còn nhấn mạnh rằng: "Nếu con yêu sớm, mẹ sẽ làm thế nào?" và còn khiêu khích: "Đây chẳng phải là nỗi lo sợ lớn nhất của bố mẹ và thầy cô hay sao?"

Mẹ đã từng nói, việc xuất hiện cảm xúc mơ hồ về giới tính trong tuổi dậy thì là điều hết sức bình thường và đẹp đẽ. Nếu như trong số các bạn học của con có bạn nam nào điển trai, hào phóng, cởi mở, rất thu hút con; khiến con nảy sinh thiện cảm, thấy lưu luyến những lúc ở bên cạnh bạn ấy, thậm chí hai người cùng có cảm tình với nhau là một chuyện hết sức tự nhiên, không có gì là đáng kinh ngạc cả.

Nhưng mẹ lại hi vọng con không dễ dàng nói ra từ "yêu" sớm, bởi vì sự thu hút lẫn nhau và thiện cảm lúc này không thể gọi là "tình yêu". Bên cạnh đó, mẹ cũng phải nói rõ với con rằng, đúng là mẹ không tán đồng với việc các con "bắt tay hành động", sớm tìm ra một bạch mã hoàng tử để yêu. Chúng ta tạm thời không nhắc đến nguyên nhân là ảnh hưởng đến học hành mà các con cho rằng là "câu cửa miệng của người lớn", mẹ cảm thấy điều quan trọng nhất là cùng với sự trưởng thành dần về tuổi tác, tiêu chuẩn về bạch mã hoàng tử của các con sẽ không ngừng thay đổi. Khi các con vẫn chưa thật sự trưởng thành, tư tưởng còn chưa chín muồi, cái gọi là "yêu" chỉ mang lại tổn thương cho các con mà thôi.

Mối quan hệ thân thiết với người khác giới trong độ tuổi dậy thì thường mang lại cảm giác ngọt ngào, hưng phấn, đây là phản ứng tâm lí hết sức bình thường, nhưng nó chưa chắc đã là biểu hiện của tình yêu. Nhất là khi con gái dậy thì sớm hơn con trai, mơ mộng và khát vọng về tình cảm nhiều hơn, dễ hiểu lầm những thiện cảm sơ khai là tình yêu. Bởi vì đang ở trong giai đoạn phát triển tâm sinh lí, nên cả con trai và con gái đều có rất nhiều điều còn chưa biết rõ về mối quan hệ giữa hai giới. Xuất phát từ sự hiếu kì, muốn biết tình yêu giữa hai giới rốt cuộc là gì nên các con không kiềm chế được ham muốn "thử nếm mùi yêu" một chút.

Còn có một tình huống khác nữa. Vốn dĩ con trai và con gái chơi với nhau là vì nói chuyện tương đối "hợp cạ", có sở thích và đam mê giống nhau (thực ra đại đa số các tình huống là như thế này) nhưng lại bị các ông bố bà mẹ ở trạng thái "căng

thẳng thần kinh" và thầy cô giáo hiểu lầm, tìm cách ngăn cấm, hoặc bị các bạn cùng lớp (cũng ở trong trạng thái mơ hồ) bàn tán, bình luận, đồn thổi thành quan hệ tình cảm "Tôi đang yêu, chúng tôi đang yêu nhau". Để tránh bị bố mẹ hay thầy cô phát hiện, hai người này thường phải qua lại với nhau theo cách "ngấm ngầm", dường như càng khiến cho chuyện yêu sớm trở nên bí ẩn; mà sau khi bị phát hiện thường bị chỉ trích nghiêm khắc, tâm lí chống đối càng thêm mãnh liệt, mối quan hệ của hai người càng trở nên thân thiết hơn. Đây cũng là nguyên nhân vì sao mẹ không muốn nói đến từ "yêu" một cách dễ dàng.



Nhưng, có nhà tâm lí học từng làm thống kê, yêu quá sớm thường ít khi mang lại kết quả. Hãy thử nhớ lại xem từ nhỏ đến giờ, con đã từng rất thích thứ gì đó, sau đó một thời gian thì bắt đầu mất hứng thú với vật đó chưa? Đã từng có bạn nam nào vì vẽ đẹp, chạy nhanh mà khiến con cảm thấy bạn ấy rất tuyệt, nhưng về sau con lại phát hiện thỉnh thoảng bạn ấy còn nói dối, nhiều lúc lại rất vô trách nhiệm chưa? Đã bao giờ con từng rất mến mộ một ngôi sao, nhưng qua một thời gian lại cảm thấy con mắt thẩm mỹ của mình thật nực cười, thật khó mà tưởng tượng nổi chưa? Chắc chắn là có. Tại sao lại như vậy? Đó là bởi vì khả năng nhận thức của con đang phát triển, phương thức và tiêu chuẩn phán đoán sự vật của con sẽ thay đổi từng ngày; quan điểm về cái đúng cái sai, nhân sinh quan của con sẽ không ngừng hoàn thiện, trưởng thành, nhận thức về con người, sự vật; sự sàng lọc và sở thích của con cũng sẽ có sự thay đổi.

Còn một trường hợp khác, đó là gần đây chúng ta thường gặp trong các bộ phim truyền hình hiện tượng các cô gái trẻ đem lòng yêu thầy giáo, gọi là "tình yêu không tuổi tác".

Con gái dậy thì sớm và trưởng thành sớm hơn con trai, ở trong giai đoạn tâm lí về giới tính manh nha phát triển và từng bước trưởng thành, sự quan sát tình cảm và cảm nhận tâm lí của con gái tương đối tinh tế, thế giới nội tâm rất phong phú. Vì vậy, một người đàn ông trưởng thành có ngoại hình tuấn tú, có lý tưởng, có cá tính, cư xử điềm đạm, đầy kinh nghiệm... có thể nói tóm lại chỉ bằng hai từ "trưởng thành" - đây lại chính là những đặc điểm mà các bạn nam cùng lứa tuổi không có được, dễ thu hút sự mến mộ, sùng bái, kính nể của con gái, từ đó nảy sinh tình cảm. Nhưng khoảng cách tuổi tác, tâm lí và trí tuệ thường khiến sự sùng bái của con gái mang theo sự kính nể, đã đặt mối quan hệ giữa đôi bên vào vị trí không bình đẳng.

Khi con gái dần dần trưởng thành, họ thường phát hiện sự sùng bái lúc đầu vô cùng trẻ con và nực cười.

Vì vậy, mẹ muốn con hiểu rằng, những trường hợp mẹ liệt kê trên đây không thể gọi là tình yêu chân chính. Tình yêu không hề đơn giản và lãng mạn như các con tưởng tượng. Khi các con còn chưa thể hiểu được tình yêu là gì, đừng nên dễ dàng nói ra từ này, càng không nên vì thứ tình yêu mơ hồ này mà lãng phí tuổi xuân, đánh mất tương lai của mình. Câu nói "Lúc còn trẻ chúng ta không hiểu được tình yêu" cũng có vài phần triết lí đấy con ạ!

Mẹ

Bức thư thứ 61
"FAN" CUỒNG

Minh Anh thân yêu;

Hôm nay, mẹ nhận được điện thoại của cô giáo chủ nhiệm lớp con, nói rằng mấy đứa bọn con trong giờ tự học lại lén truyền tay nhau đọc cuốn "Thế giới điện ảnh". Về đến nhà, mẹ lại phát hiện con không làm bài tập mà cứ đọc thông tin về các ngôi sao. Mặc dù chúng ta đã thỏa thuận từ trước rằng sau khi con hoàn thành nhiệm vụ học hành, cha mẹ sẽ không can thiệp vào những chuyện riêng tư của con như mua tạp chí, băng đĩa, nghe nhạc... Nhưng hôm nay, mẹ muốn nói với con về vấn đề hâm mộ ngôi sao, làm fan của một ngôi sao nào đó.

Sự phát triển nhận thức về cái tôi trong giai đoạn dậy thì cần nhiều con đường để thỏa mãn và giải tỏa, hâm mộ ngôi sao là một trong số những con đường đó. Những cậu bé, cô bé trong tuổi dậy thì thường có mơ ước được xinh đẹp, trẻ trung, phong cách... và các minh tinh đã giúp các con "thực hiện" được ước ao đó. Đồng thời, những người trẻ tuổi còn hi vọng được thể hiện mình trước mặt mọi người, ánh hào quang của các minh tinh dường như lại là hình ảnh của mình của tương lai. Những nhu cầu đối với cuộc sống đa dạng, những nhu cầu về đời sống tình cảm phong phú của các con đều được thỏa mãn trong các câu chuyện hoặc nồng nhiệt, hoặc thê lương, hoặc lãng mạn của các ngôi sao điện ảnh. Vì vậy, các ngôi sao điện ảnh trở thành đối tượng được các cô bé, cậu bé ngưỡng mộ, sùng bái, đồng thời khiến các con vì thế mà trở nên điên cuồng, say mê.... Mẹ nhớ lại thì thấy con thích những nhân vật này cũng đã một hai năm rồi, từ việc chỉ nghe nhạc, xem phim của họ đóng, đến bây giờ con đã thuộc làu làu tiểu sử của họ, đã sưu tập ngày càng nhiều những băng đĩa, sách báo, album của họ...

Quả thực ngôi sao nào cũng có khí chất, phong độ, sức quyến rũ. Nhưng những gì mà số đông chúng ta nhìn thấy chỉ là cuộc sống của họ trong các vai diễn, trên sân khấu, trên màn bạc. Đối với các bạn trẻ trong độ tuổi dậy mà khả năng phân biệt, tư duy còn chưa phát triển hoàn thiện lại càng dễ bị thu hút, mê hoặc bởi những vẻ lấp lánh này mà coi nhẹ hoặc không thể chấp nhận đời sống tình cảm, cuộc sống đời thực của các ngôi sao. Đúng là trong các minh tinh, có nhiều người rất có tài năng, có lòng nhân ái, nhưng chẳng phải cũng có không ít các minh tinh bị báo chí phơi bày những hành động xấu xí như: chụp ảnh gây scandal, hút thuốc phiện, gây tai nạn rồi bỏ trốn.... từ đó khiến cho hình ảnh của họ bị hủy hoại, đánh

mất cả vinh quang sao?



Nguyên tắc của chúng ta vẫn không hề thay đổi. Mẹ không phản đối con đọc tạp chí, xem phim, không phản đối việc con thích các ngôi sao nổi tiếng, thậm chí trở thành fan trung thành của họ. Nhưng mẹ mong con có thể biết rõ chừng mực. Trước tiên, nên hâm mộ những người thực sự có tài năng, có đạo đức; không chỉ nhìn thấy thành công, vẻ ngoài hào nhoáng của họ mà còn biết được họ đã nỗ lực, phấn đấu như thế nào để trở thành một ngôi sao; lấy đó làm tấm gương, làm mục tiêu phấn đấu cho bản thân. Tiếp nữa, nhất định phải biết rằng con chỉ nhìn thấy "hào quang" của các ngôi sao mà không nhìn thấy những gian khổ, vất vả của họ, con cũng không thể hiểu hết mọi mặt về các ngôi sao, vì vậy cuối cùng tốt nhất vẫn nên là chính mình, có con đường của riêng mình. Không thể vì sự hâm mộ mù quáng mà ảnh hưởng đến sự nghiệp học hành và cuộc sống bình thường của bản thân. Nếu không sớm muộn gì cũng có một ngày con phải thở dài hối hận vì mình đã có lúc thiếu lí trí như vậy.

Mẹ biết con đã nhận sai trước cô giáo, cũng đã hứa sẽ không tái phạm. Mẹ cũng tin Minh Anh có thể hiểu được những điều mẹ nói. Vì vậy mẹ đang chờ đợi hành động của con đấy!

Mẹ

BÍ MẬT KHÔNG THỂ KHÔNG NHẮC ĐẾN CỦA CON GÁI

Mong ước lớn nhất của người mẹ là con gái có được cuộc sống hạnh phúc, vui vẻ và viên mãn lo lắng nhất là con gái "yêu sớm", nhiễm thói hư tật xấu, bị bắt nạt.... Thay vì giấu diếm, chi bằng cứ thoải mái nói ra, nói cho rõ ràng, để cho những vấn đề "nhạy cảm" này không còn là bí mật. Khi tất cả mọi người đều dùng tâm lí bình thản nhất đối mặt với chúng, có thể những vấn đề ấy lại được hóa giải từ lúc nào không hay.



Bức thư thứ 62

CON CÓ THỂ HẸN HÒ VỚI BẠN

TRAI KHÔNG?

Minh Anh thân mến:

Hôm qua, sau khi từ nhà bà nội về, con hỏi mẹ với vẻ mặt đầy bí ẩn: "Mẹ ơi, mẹ có biết anh Thụy ở cạnh nhà bà nội không? Chính là cái anh là bạn học cùng lớp với chị Lan ấy? Chị Lan nói thầm với con rằng, anh Thụy thường viết thư cho chị ấy, muốn hẹn chị ấy ra ngoài chơi. Hi hi, chị ấy không biết có nên đi hay không, cũng "hơi" muốn đi, nhưng cũng hơi lo lắng, còn bảo con giúp chị ấy nghĩ cách nữa.... Mẹ à, mẹ cảm thấy thế nào?"

Trước tiên, mẹ sẽ nói về nguyên tắc cơ bản. Sự giao lưu giữa con trai và con gái là nhu cầu của sự phát triển tâm lí tuổi dậy thì. Giữa bạn bè cùng trang lứa thường có rất nhiều sở thích, đam mê tương tự, có cùng chung chủ đề nói chuyện với nhau. Trong quá trình giao lưu tình cảm tư tưởng này, con trai và con gái có thể tìm hiểu nhau, xây dựng mối quan hệ bạn bè, học cách khoan dung, nhường nhịn, hỗ trợ, hợp tác giữa người với người, giúp quên đi những phiền não trong học hành cuộc sống, đó là việc rất đẹp đẽ, rất đáng vui mừng. Khi còn nhỏ, tình bạn rất đơn thuần và chân thành, là một thứ tình cảm vô cùng đáng quý trong cuộc sống, rất có lợi cho sự phát triển tâm lí, tính cách và bồi dưỡng khả năng giao tiếp xã hội của con người. Nhưng ở lứa tuổi thanh thiếu niên, các con vẫn chưa có khả năng phân biệt thị phi, đúng sai, vẫn chưa thể nắm được chừng mực trong các mối quan hệ giữa người với người. Nhưng sau khi bước vào giai đoạn dậy thì, do sự phát triển tâm lí giới tính, các cô bé, cậu bé thường có nhu cầu giao lưu, chia sẻ cảm xúc với người khác, đặc biệt rất tò mò và khát khao mãnh liệt được giao lưu với người khác giới, nhiều khi khó tránh khỏi những rung động, không thể kiềm chế bản thân nên gây ra "chuyện dại dột". Vì vậy, mẹ cảm thấy đối với các cô bé, cậu bé ở trong độ tuổi dậy thì, tốt hơn hết là tham gia các hoạt động tập thể, cố gắng hết sức tránh gặp gỡ riêng tư.

Còn về việc chị Lan nhận được thư (có thể coi là thư tình không?), có bạn trai muốn hẹn hò với chị ấy, trước hết không nên hoang mang, lo lắng, cũng không nên dửng dưng, không đếm xỉa. Thông thường, thiện cảm mơ hồ giữa con trai, con gái vào tuổi dậy thì vô cùng thuần khiết và tốt đẹp. Mặc dù chúng ta không ủng hộ chuyện yêu sớm, nhưng vẫn cần trân trọng thứ tình cảm này.

Trước tiên, bảo chị Lan không nên tiết lộ thông tin này cho các bạn khác biết, làm cho câu chuyện trở thành vấn đề ai ai cũng biết đến, cũng không cần thiết phải nói với cô giáo, bố mẹ, khiến cho cậu bé kia bị phê bình. Cả hai cách làm này đều có thể gây tổn thương lòng tự trong của cậu ấy, hơn nữa còn gây ảnh hưởng đến mối

quan hệ bạn bè bình thường. Có thể tạm thời không đếm xỉa đến cậu ấy, không nhận lời hẹn hò, cũng không gửi thư trả lời cậu ta, tuy nhiên cũng không được làm mặt lạnh hay cười nhạo cậu ta, cứ coi như chuyện này chưa hề xảy ra vậy. Làm như vậy có thể khiến cho mọi người đều bình tĩnh lại, có thời gian suy nghĩ kĩ càng, có thể cậu ta sẽ hiểu ra tâm ý của đối phương và đưa ra sự lựa chọn hợp lí. Nếu như cậu ta vẫn không chịu hiểu, vậy thì phải nghiêm túc nhìn nhận vấn đề rồi. Các con có thể bình tĩnh nói rõ hoặc viết cho cậu ta một bức thư, biểu đạt rõ ràng suy nghĩ của mình, thái độ cần hiền hòa, khéo léo nhưng kiên quyết, không được lôi thôi, dài dòng. Trong trường hợp này, cũng có chàng trai sẽ vẫn tiếp tục "đeo bám", vậy thì các con cần nghiêm nghị cảnh cáo cậu ta, yêu cầu cậu ta tôn trọng sự lựa chọn của mình, chấm dứt ngay hành động này; khi cần thiết có thể nhờ bố mẹ hay thầy cô đứng ra hỗ trợ giải quyết vấn đề. Hơn nữa, mẹ khuyên con nên nói với chị Lan rằng: nên nói chuyện này với mẹ chị ấy, đồng thời thể hiện rõ thái độ và phương án giải quyết đã định, bảo mẹ chị ấy chớ nên can thiệp, nhưng cũng nên để bác ấy biết. Mẹ vẫn muốn nói thêm vài câu, mẹ có một phương châm "tám chữ" đề xuất trong việc qua lại với con trai như thế này: "Nhiệt tình, cởi mở, tôn trọng lẫn nhau".



Trong tuổi dậy thì, cho dù là con trai hay con gái thì cũng đều rất nhạy cảm về chuyện tình cảm. Trong các mối quan hệ bình thường, nếu như đối xử với người khác quá lạnh nhạt sẽ khiến đối phương hiểu lầm mình xem thường người ta; nếu cố ý làm bộ làm tịch sẽ khiến đối phương cảm thấy con giả tạo, không chân thành; nếu thể hiện ra sự kiêu ngạo, thờ ơ, dửng dưng sẽ làm tổn thương sự nhiệt tình của đối phương, khiến cho người ta ngày càng xa lánh con hơn. Nhiệt tình, chân thành, cởi mở, tự nhiên, đây là nền tảng để giao lưu và xây dựng tình bạn. Ngoài ra, hãy học cách tôn trọng người khác trong các mối quan hệ, không nên tùy tiện bình luận nhược điểm của người khác, cũng không nên cười nhạo diện mạo, cách ăn mặc của người khác; không nên coi thường thành tích học tập của bạn học, không tùy tiện đặt biệt danh cho người khác.... Con phải biết rằng, trong vấn đề giao lưu với mọi người, chỉ khi con tôn trọng người khác mới có thể nhận lại sự tôn trọng gấp bội từ đối phương.

Mẹ

Bức thư thứ 63

TẠI SAO ĐẶC BIỆT THÍCH CHƠI VỚI CON TRAI?

Minh Anh thân mến:

Con nói với mẹ rằng con phát hiện ở trong lớp con có rất nhiều bạn nữ thích chơi với bạn nam, còn thích nói chuyện lớn tiếng trước mặt các bạn nam. Mà có nhiều bạn nam lại rất thích nghĩ cách để trêu đùa các bạn nữ, con gái càng lo, càng tức, bọn họ càng thích thú, đáng ghét vô cùng! Thực ra, đây cũng là một hiện tượng bình thường trong tuổi dậy thì.

Trong thời đại ngày nay có rất nhiều điều đã thay đổi, con gái không còn bị yêu cầu "cười không hở răng" hoặc chỉ được phép nhỏ nhẹ, dịu dàng như ngày xưa; con gái cũng có khát khao được tìm hiểu, khám phá thế giới này như con trai; đồng thời trong quá trình học tập và sinh hoạt chung, con gái chợt phát hiện ra con trai có rất nhiều ưu điểm như: dũng cảm, ưa mạo hiểm, dám thử, nhiều sở thích thú vị, tri thức phong phú, lại tương đối cởi mở, độ lượng... Hơn nữa, khi chơi cùng với con trai, con trai thường không so đo, tính toán những mâu thuẫn, xung đột nho nhỏ như giữa con gái với nhau. Vì vậy, có rất nhiều bạn nữ có tính cách hướng ngoại, hoạt bát, năng nổ thường thích chơi cùng với con trai.



Cũng có nhiều bạn nữ vốn dĩ không hay chơi cùng con trai nhưng sau khi bước vào tuổi dậy thì bỗng thích thể hiện mình trước mặt con trai một cách "lạ thường". Ví dụ, khi có mặt đám con trai, họ thường đặc biệt chú ý đến kiểu tóc, cách ăn mặc, sẽ ăn nói lớn tiếng hoặc nói những điều mà mình tự cho là uyên thâm, rất có sức hút, hoặc cao giọng hát, lả lướt đi qua đi lại.... Kì thực, cũng giống như đám con trai nghịch ngợm, làm bộ để thu hút con gái, đây là cách để thu hút đám con trai, nhất là cậu con trai mà bạn ấy thích.

Vậy, đối với con trai thì sao? Ngày ngày học tập cùng nhau ở trường, đã là bạn học rất nhiều năm rồi, mọi người có lẽ đã trở nên vô cùng quen thuộc. Hơn nữa,

như trước đó chúng ta đã nói, con trai và con gái tuổi thiếu niên vốn dĩ không có ý thức về giới tính quá mạnh mẽ, khi chơi đùa, hay trong các sở thích, đam mê có rất nhiều điểm tương đồng nhau. Khi con gái bước vào tuổi dậy thì sớm hơn con trai, cơ thể bắt đầu phát triển, thái độ đối xử với con trai cũng có những biến đổi nhỏ; có một số hoạt động (ví dụ học thể dục trong thời gian có kinh) con gái không thể tham gia bình thường như các bạn nam, vì vậy các bạn nam sẽ vô cùng hiếu kì về chuyện này, muốn tìm hiểu cho rõ rốt cuộc là vì sao. Mà trên báo chí, tạp chí hay tiểu thuyết, phim ảnh hiện giờ... có rất nhiều nội dung có liên quan đến chuyện này, thậm chí các bạn trai có thể tìm hiểu ra một số "đầu mối" câu chuyện thông qua các quảng cáo băng vệ sinh, từ đó lại càng muốn tìm hiểu cho tường tận. Có thể các bạn ấy sẽ âm thầm theo dõi sự thay đổi của các con, có thể sẽ túm năm tụm ba lại bàn tán, cũng có thể sẽ nghĩ cách để "thu thập nguồn tin" bằng nhiều cách khác nhau. Bọn họ còn rất muốn biết những suy nghĩ, cách nhìn nhận của con gái về mình lúc này, vì vậy các bạn nam có thể sẽ dùng cách dỗ dành, trêu đùa, cố ý chọc ghẹo các bạn nữ, thậm chí là dùng các "thủ đoạn" chẳng mấy hay ho như lén xem băng vệ sinh của con gái....

Nhưng không cần thiết phải so đo với họ, bởi vì họ cũng sẽ nhanh chóng bước vào thời kì "khiến người ta chờ đợi và phiền não", lúc đó sự chú ý của họ sẽ tập trung vào chính bản thân mình. Cách tốt nhất để đối phó với họ là không đếm xỉa, dửng dưng như không, họ sẽ tự cảm thấy chán và không quấy rầy các con nữa.

Mẹ

Bức thư thứ 64

GẶP PHẢI KẺ QUẤY RỐI PHẢI LÀM SAO?

Minh Anh thân mến:

Mẹ phát hiện dạo này con rất ít nhắc đến bạn Thanh. Gặng hỏi thì con mới nói, bởi vì bạn ấy thích ôm vai bá cổ, kéo chân kéo tay các bạn khác (bao gồm cả con trai), cảm thấy làm như vậy mới thể hiện được mối quan hệ thân thiện với mọi người, nhưng con lại không thích như thế, thế nên con và bạn Thanh ngày càng xa cách. Có câu nói thế này: "Khoảng cách sinh cái đẹp", mối quan hệ giữa con trai và con gái cũng như vậy.

Mỗi người đều có không gian cho cái tôi mà bản thân tự nhận thấy là an toàn. Các báo cáo nghiên cứu tâm lí học đã cho thấy, khoảng cách thích hợp cho những người khác giới là từ 0,75–1,5m, như vậy vừa có thể khiến đối phương cảm thấy thân thiện, gần gũi, lại có thể khiến đối phương cảm thấy hồi hộp. Nhu cầu về không gian cho cái tôi như thế này lại càng mãnh liệt ở con gái, phụ nữ đặc biệt coi trọng cảm giác an toàn được tạo ra từ khoảng cách thích hợp, chính vì vậy khi các bạn nam đến kéo tay kéo chân, các bạn nữ sẽ cảm thấy vô cùng phản cảm, không vui. Hơn nữa, các con đang ở trong độ tuổi dậy thì, còn cần tránh những "động chạm" vào những bộ phận nhạy cảm trên cơ thể trong những "tiếp xúc" ở khoảng cách gần như thế. Con gái nhất định phải học cách tự bảo vệ bản thân, bảo vệ các bộ phận nhạy cảm như: núi đôi, vùng kín, không được tùy tiện cho người khác nhìn thấy hoặc động vào. Nói đến đây, mẹ lại nhớ ra một chuyện khác. Cụm từ "quấy rối tình dục" chắc hẳn con không còn lạ lẫm, nhưng rốt cuộc thế nào mới bị coi là quấy rối tình dục? Gặp phải tình huống này phải làm thế nào?

Quấy rối tình dục là hành vi, lời nói cố ý có liên quan đến giới tính, khiến cho đối phương cảm thấy không vui, khó chịu, hoặc cảm thấy bị tổn thương, xúc phạm về tâm, sinh lí. Có rất nhiều cách quấy rối tình dục, bao gồm những hành vi xâm phạm trực tiếp như: sờ soạng cơ thể, nhất là những khu vực riêng tư, những bộ phận nhảy cảm trên cơ thể; cưỡng ép ôm ấp, hôn hít; dùng những lời lẽ bẩn thỉu, đê tiện để trêu cợt; ép buộc đối phương phải xem phim, ảnh đồi trụy hoặc chụp ảnh, quay phim khỏa thân.... Hành vi quấy rối tình dục này có thể xuất phát từ người khác giới, cũng có thể từ người cùng giới. Các điều tra gần đây cho thấy, ngoài

những người xa lạ, nhiều lúc những kẻ quấy rối lại chính là những người quen như hàng xóm, bạn bè, thận chí là họ hàng thân thích.... Khi đối mặt với hành vi quấy rối tình dục, phái nữ thường phải chịu sự tổn hại cả về sinh lí và tinh thần, mà những tổn hại về tâm lí thường nghiêm trọng hơn nhiều. Để bảo vệ bản thân, con gái trước hết nên có sự chuẩn bị phòng vệ về mặt tinh thần, không chỉ đối với người lạ mà với cả người quen; ngay cả với những lời khuyên hoặc hành vi của những người hàng ngày đối xử với con rất tốt cũng đều cần lí trí và sáng suốt, đặc biệt là khi đi riêng với con trai, hoặc ở những nơi đông đúc, chen chúc, dễ xảy ra những va chạm cơ thể như trên xe buýt...



Một khi gặp phải những kẻ quấy rối tình dục, không nên hoảng hốt, càng không nên rụt rè, yếu đuối, như vậy chỉ càng khiến cho đối phương đắc chí, được đằng chân lân đằng đầu. Phải hiểu rằng, cái xấu xa nhất định phải bị trừng trị, có thể dũng cảm, kiên quyết lên tiếng phản đối, kêu cứu hoặc cố gắng ra hiệu với mọi người xung quanh, cố gắng đến những nơi có tầm nhìn thoáng đãng, nơi có đông người tập trung hoặc tìm kiếm những nơi có bảo vệ, sở công an... tìm mọi cách kêu cứu và thoát thân. Nếu nhất thời không thể thoát khỏi sự khống chế, có thể tạm thời không cần phản kháng, tránh khiến đối phương sử dụng các hành vi quá khích. Lúc này cần phải bình tĩnh, tìm cách kéo dài thời gian, tìm kiếm cơ hội phát tín

hiệu kêu cứu hoặc thoát thân. Cho dù gặp phải hành vi quấy rối trong trường hợp nào cũng đều phải nhanh chóng báo cáo với phụ huynh, giáo viên, đồng thời ghi nhớ đặc điểm cơ thể, ngoại hình, giọng nói, trang phục... của đối phương để cung cấp thông tin cho công an nhằm bắt giữ và trừng phạt kẻ xấu. Điều cần phải nói rõ ở đây là con gái muốn tránh khỏi các hành vi quấy rối thì cũng cần phải chú ý đến cử chỉ, hành vi, cách ăn mặc của mình, tránh để lại ấn tượng không tốt hoặc suy nghĩ dễ dãi cho người khác. Nói một cách cụ thể là không tham lam, không cả tin, không tùy tiện nhận quà và lời mời của người khác, hạn chế tối đa đi chơi riêng với người khác giới, càng không nên qua đêm ở bên ngoài; thận trọng trong cách lựa chọn bạn bè, không qua lại với những người có thói quen và những hành vi không tốt; buổi tối hạn chế đi ra ngoài một mình, không đến những nơi vắng vẻ, tối tăm; không ăn mặc hở hang, không trang điểm quá đậm; kiên quyết bài trừ những sách báo, phim ảnh đồi trụy. Giữ gìn sự trong sáng của bản thân chính là cách tốt nhất để bảo vệ mình!

Mẹ

Bức thư thứ 65

NHỮNG NGƯỜI BẠN KẾT GIAO QUA MẠNG ĐỀU LÀ BẠN XẤU SAO?

Minh Anh thân yêu:

Hôm nay, con mang từ trường về một thông báo Văn hóa online dành cho thanh thiếu niên, mẹ con mình đã nhanh chóng thiết lập phần mềm lọc trang web theo yêu cầu của thông báo. Đời sống văn hóa xã hội hiện nay ngày càng phong phú, các loại phương tiện truyền thông nhiều không kể xiết; mà internet chính là công cụ thuận lợi, nhanh gọn nhất, có lượng thông tin lớn nhất; nó có thể vượt qua không gian và thời gian để mang lại sự tiện ích vô hạn và đầy cám dỗ cho con người hiện đại. Do đó, công việc, học tập, vui chơi giải trí, quan hệ xã hội của con người đều không tách rời khỏi internet. Mẹ biết con cũng thường xuyên lên mạng chat, gửi email, chơi điện tử, lướt facebook... với bạn bè. Nói thực lòng, bây giờ mà không biết sử dụng internet hoặc kém hiểu biết về internet, chắc chắn sẽ bị người khác cười nhạo, đúng không nào?



Nhưng những thông tin ở trên mạng xấu tốt lẫn lộn, trong đó có rất nhiều nội dung đồi trụy, bạo lực, trở thành những cạm bẫy vô cùng nguy hiểm. Thế giới

internet là một thế giới ảo, các "hoàng tử" trên mạng rất có thể chỉ là các "chàng ếch" ngoài đời thực; những "người bạn", "chiến hữu" với các con ở trên mạng, biết đâu vì nghiện internet mà có thể đang chực chờ con bên ngoài cửa để cướp tiền bạc của con để đi chơi điện tử.... Những thông tin như thế này chắc con cũng thường xuyên bắt gặp ở trên báo chí, ti vi...

Đừng nghĩ rằng đây chỉ là những thứ giáo điều; học cách lựa chọn những thứ lành mạnh, bổ ích cho mình trong đời sống văn hóa quá sức phong phú như hiện nay thật sự vô cùng quan trọng với các con. Trong thông báo của nhà trường có viết rất rõ ràng: Tự giác không vào các trang web đồi trụy không thích hợp với thanh thiếu niên, không đắm chìm trong các trò chơi điện tử, không đến các quán net.... Điều đặc biệt cần chú ý là, khi chat trên mạng, không nên tùy tiện nói ra các thông tin cá nhân như: tên thật, địa chỉ gia đình, trường lớp đang học, số điện thoại.... Không nên add nick những người không quen biết, không nên đăng ảnh riêng tư của mình một cách bừa bãi; khi gặp phải các thông tin ám chỉ vấn đề giới tính, mang tính khiêu khích, uy hiếp.... thì không nên quan tâm, đồng thời thông báo với bố mẹ; không nên nhận lời mời mọc của bạn bè trên mạng mà tùy tiện ra ngoài hoặc đến nhà đối phương chơi.... Yêu cầu của nhà trường cũng xuất phát từ sự lo lắng cho các con, muốn bảo vệ các con mà thôi. Những điều này chúng ta cần nghiêm túc nhìn nhận, ghi nhớ và làm theo. Bố mẹ chắc chắn sẽ hết sức ủng hộ và giám sát con thực hiện những yêu cầu này.

Nói tóm lại, con gái cần có quan niệm đúng sai và khả năng phân biệt đúng sai rõ ràng, chú ý đến hành vi, cử chỉ, ngôn từ, cách ăn mặc, chải chuốt của bản thân; học cách lựa chọn các loại sách báo, tạp chí, điện ảnh, các trang web lành mạnh, thận trọng trong việc kết bạn (bao gồm cả bạn bè trên mạng), giữ một hình tượng lành mạnh, tràn sức sống để tạo dựng một phòng tuyến đắc lực cho chính bản thân mình.

Mẹ

Bức thư thứ 66

THỦ DÂM LÀ HÀNH VI CỦA CON GÁI HƯ?

Minh Anh thân yêu:

Thực ra, dạo này mẹ liên tục nhận được những câu hỏi thắc mắc nhưng vẫn chần chừ chưa trả lời các con. Bởi vì trong số đó có một số câu hỏi liên quan đến vấn đề tương đối tế nhị, thậm chí là những vấn đề đặc biệt cần tránh khi giáo dục giới tính cho thanh thiếu niên tuổi dậy thì trước đây. Những vấn đề này có thể các con thường xuyên bắt gặp trên ti vi, tiểu thuyết, quảng cáo... nhưng vẫn chỉ hiểu lơ mơ và vô cùng tò mò. Mẹ vẫn cứ do dự không biết có nên trả lời các con không? Nên trả lời ra sao? Nên tránh không nói đến hay nên nói qua cho xong chuyện? Hay là nói rõ với các con?

Sau nhiều ngày "đấu tranh tư tưởng" và trưng cầu ý kiến của nhiều bà mẹ khác, cuối cùng mẹ quyết định "nói rõ" với các con. Thay vì để các con tự tìm hiểu đáp án không biết có chính xác hay không thông qua các con đường mà chính các con cũng không dám chắc là có an toàn hay không, chi bằng cứ thẳng thắn cho các con một đáp án, đó mới là cách an toàn nhất. Vì vậy, mấy bức thư tiếp sau đây, mẹ sẽ dần dần giải đáp từng "câu hỏi khó" của các con.



Vấn đề thứ nhất: Mẹ không muốn nói với các con là ai, nhưng có một bạn kể với mẹ rằng bạn ấy tự dùng tay sờ mó vùng kín của mình, làm như thế có được không?

Hiện tượng này được gọi là "thủ dâm", là từ dùng để chỉ hành vi tự kích thích cơ quan sinh dục của mình bằng tay để đạt được mục đích tự thỏa mãn bản thân hay đạt khoái cảm. Hành vi thủ dâm này có thể xuất hiện ở trẻ nhỏ, nhưng không có liên quan đến vấn đề giới tính. Nhưng sau khi bước vào tuổi dậy thì, mục đích của thủ dâm chính là thỏa mãn nhu cầu giới tính. Các nghiên cứu cho hay, cả con trai và con gái trong độ tuổi dậy thì đều có hiện tượng thủ dâm, nhưng nhiều hơn ở con trai. Xét từ góc độ sinh lí, thủ dâm là một phương thức sinh hoạt giới tính tự nhiên. Xét từ góc độ tâm lí học, thủ dâm là một dạng hành vi tự thỏa mãn bản thân. Hành vi thủ dâm với tần suất không nhiều là một dạng "giải tỏa" những nhu cầu sinh lí và áp lực tâm lí tích tụ đã lâu trong người, không có ảnh hưởng gì đến sức khỏe. Nhưng nếu thủ dâm quá độ, gây ra mất ngủ, chóng mặt, mệt mỏi, tinh thần kiệt quệ, suy giảm trí nhớ.... Nhưng liên tục tìm kiếm kích thích qua hành vi này thì chắc chắn có hại cho cơ thể, thậm chí có thể gây trở ngại tâm lí.

Đối với phái nữ, thủ dâm chủ yếu là hành vi sờ mó vùng kín, dùng ngón tay hoặc đồ vật chạm vào âm đạo, âm vật của mình, gây ra nhiều ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe. Trước tiên, chúng ta đều biết niệu đạo của phụ nữ tương đối ngắn, chỉ khoảng trên dưới 4cm, hơn nữa lại nằm sát âm đạo. Thủ dâm sẽ khiến cho niệu đạo sung huyết và dễ bị tổn thương, mầm bệnh có thể thông qua đường niệu đạo ngắn và thẳng để nhanh chóng gây viêm nhiễm bàng quang, thậm chí là gây bệnh viêm thận, làm xuất hiện hiện tượng đi tiểu nhiều lần, đau buốt khi đi tiểu, nghiêm trọng hơn là đau lưng, ớn lạnh, sốt cao, thậm chí có thể gây viêm nhiễm mãn tính nếu không điều trị kịp thời...

Thứ hai, bình thường, cửa âm đạo của nữ giới ở trong trạng thái đóng, có tác dụng bảo vệ nhất định. Thủ dâm có thể khiến vi khuẩn trực tiếp xâm nhập vào âm đạo, dễ gây viêm nhiễm cho tử cung, ống dẫn trứng.... Những bộ phận này nếu bị viêm nhiễm sẽ dễ bị tắc, nguyên nhân của căn bệnh vô sinh sau này. Mà một khi vi khuẩn đã xâm nhập và ống dẫn trứng, chúng còn tiếp tục phát tán ra ổ bụng, thậm chí có thể gây viêm màng bụng và viêm ruột thừa.

Thứ ba, ở phần trước chúng ta đã nói về huyết trắng ở cơ quan sinh dục ngoài của nữ giới, khi bị kích thích, huyết trắng sẽ tiết ra nhiều hơn, đồng thời ở khu vực tiền đình cửa âm đạo cũng sẽ gia tăng chất tiết, tạo điều kiện thuận lợi cho sự sinh sôi của vi khuẩn, dễ gây bệnh viêm nhiễm cơ quan sinh dục.

Thứ tư, môi trường âm đạo của nữ giới trong trạng thái bình thường là môi trường axit, có tác dụng ức chế sự sinh sôi của vi khuẩn. Nhưng trước, trong và sau

khi "đèn đỏ", môi trường này sẽ có sự thay đổi, nếu thủ dâm trong giai đoạn này càng dễ gây viêm nhiễm.

Ngoài ra, cho dù không trực tiếp gây ra viêm nhiễm, nhưng bởi vì cơ quan sinh dục khi bị kích thích sẽ ở trạng thái sung huyết, mà thường xuyên ở vào trạng thái sung huyết sẽ gây ra nhiều máu trong kì kinh, đây cũng là một nhân tố bất lợi gây bội nhiễm viêm âm đạo. Nghiêm trọng hơn là ở chỗ, có một số bạn nữ khi thủ dâm, để tăng thêm khoái cảm còn đưa dị vật vào trong âm đạo, hành động này không chỉ gia tăng nguy cơ viêm nhiễm mà còn có thể gây tổn thương cho âm đạo nếu không cẩn thận đưa dị vật vào quá sâu bên trong và phải lấy dị vật ra bằng phương pháp phẫu thuật, điều này có ảnh hưởng không thể tưởng tượng được cho sức khỏe của bản thân.

Vì vậy, mỗi bạn gái đều cần biết rõ, thủ dâm mặc dù là hiện tượng bình thường nhưng lại có thể gây ảnh hưởng đến sức khỏe, có như vậy mới có cái nhìn đúng đắn về nó.

Mẹ

Bức thư thứ 67

CON TRAI VÀ CON GÁI ÔM HÔN NHAU SẼ CÓ THAI SAO?

Minh Anh thân yêu:

Nói được ra vấn đề này, mẹ thấy gánh nặng trong lòng cũng vơi đi rồi. Thực ra, sau khi bước vào giai đoạn dậy thì, bởi vì sự thay đổi các cơ quan trong cơ thể, ý thức về giới tính tăng lên; cho dù là con trai hay con gái cũng đều vô cùng nhạy cảm với sự thay đổi cơ thể của người khác giới, mong muốn được giao lưu với bạn khác giới, vô cùng tò mò trước những vấn đề và kiến thức có liên quan đến giới tính, đây đều là những phản ứng hết sức bình thường. Trước đây, do nhiều ảnh hưởng của nhiều quan niệm truyền thống, cho dù là giáo viên hay bố mẹ đều e ngại, không muốn nói cho con cái biết về các kiến thức giới tính, nhà trường cũng chỉ giảng giải qua loa về các kiến thức vệ sinh sinh lí, thậm chí có trường còn né tránh vấn đề này. Khi không được thỏa mãn nhu cầu tìm hiểu về phương diện này, thanh thiếu niên sẽ dùng "cách khác" để hiểu, khó tránh khỏi những hiểu biết lệch lạc, sai lầm, gây ra rất nhiều ảnh hưởng tiêu cực. Hiện nay, xã hội đã cởi mở hơn, các nguồn thông tin ngày một phong phú hơn, nhưng không thể đảm bảo đó đều là những thông tin khoa học, lành mạnh. Có lẽ nói chuyện với các con về vấn đề này một cách thẳng thắn mới là lựa chọn chính xác nhất.

Nối tiếp với thư trước, chúng ta đi thẳng vào vấn đề thứ hai: Chúng ta thường xuyên nhìn thấy các cảnh tượng “ấy ấy” trên ti vi. Con trai và con gái yêu nhau, ôm hôn nhau, có phải sau đó sẽ có thai?

Như phần trước chúng ta đã nhắc đến, ở mỗi bạn gái trưởng thành, hàng tháng đều có một trứng chín được phóng ra khỏi buồng trứng. Cùng lúc ấy, nội mạc tử cung sẽ dày lên và sung huyết dưới tác dụng của hormone, lúc này tử cung đã chuẩn bị để chào đón một sinh mệnh mới. Lúc này, nếu các tinh trùng được sinh ra từ tinh hoàn trên cơ thể con trai được phóng thích và đi vào cơ thể con gái, kết hợp với trứng sẽ tạo thành “trứng đã thụ tinh”. Trứng đã thụ tinh sẽ làm tổ ở nội mạc tử cung, lúc này người con gái đó đã có thai. Nếu như trứng không thụ tinh, niêm mạc tử cung sẽ bong ra và được đào thải ra ngoài âm đạo cùng với trứng, tạo thành kinh nguyệt. Từ đó có thể thấy, chỉ khi trứng của nữ kết hợp với tinh trùng của nam tạo thành trứng đã thụ tinh và làm tổ ở tử cung mới được gọi là có thai. Còn việc con

trai và con gái ôm hôn nhau chỉ là một cách biểu đạt mối quan hệ thân mật, không phát sinh hành vi "quan hệ tình dục” thì không thể có thai.



Vậy, thế nào là quan hệ tình dục? Khi một chàng trai và một cô gái thật lòng yêu thương nhau, đồng thời quyết định trở thành vợ chồng, cùng nhau chung sống, khi họ có thể gánh vác trách nhiệm nuôi dưỡng một em bé, đồng thời có sự chuẩn bị về vật chất, kinh tế, tâm lí và sức khỏe, có lẽ họ sẽ muốn có một em bé của riêng hai người họ. Khi hai người yêu nhau ôm ấp, hôn nhau, cơ thể họ sẽ có một vài sự thay đổi. Lúc này, dương vật của nam giới, hay còn gọi là “chim” sẽ trở nên cứng và mạnh mẽ hơn, đây chính là hiện tượng “cương cứng”; còn âm đạo của nữ cũng tiết ra chất dịch lỏng, khiến cho âm đạo trở nên trơn hơn. Sau đó, người đàn ông sẽ đưa dương vật vào bên trong âm đạo của nữ giới và cuối cùng sẽ phóng thích ra các tinh trùng bên trong cơ thể nữ giới, hoàn thành việc “phóng tinh”. Còn ở nữ giới, trứng được phóng thích khỏi buồng trứng sẽ đi vào ống dẫn trứng và chờ tinh trùng bơi đến để thụ tinh. Mỗi lần nam giới phóng tinh sẽ có vô số tinh trùng, trông tựa như những con nòng nọc, rất nỗ lực để bơi đến với trứng. Chỉ có tinh trùng khỏe mạnh nhất, có sức sống nhất mới có thể xâm nhập vào trong trứng và tạo thành trứng đã thụ tinh. Trong vòng năm ngày, trứng đã thụ tinh sẽ di chuyển vào trong tử cung, trong vài ngày sau đó trứng đã thụ tinh sẽ làm tổ trong tử cung, hình thành nên phôi thai, chính là khởi đầu của một sinh mệnh mới. Ngay sau đó, trứng sẽ lập tức hình thành nên một lớp màng bảo vệ mỏng để ngăn không cho các tinh trùng khác ở bên ngoài xâm nhập vào. Các tinh trùng khác sau khi thất bại trong công cuộc “chinh phục” trứng đã “hi sinh” như thế đấy.

Như vậy có thể thấy, hành vi quan hệ tình dục đẹp cần có tiền đề là tình yêu thật lòng từ hai phía, chỉ nên xảy ra khi cả hai cùng tình nguyện và có khả năng gánh vác trách nhiệm của việc yêu và được yêu.

Mẹ

Bức thư thứ 68

CON TRAI, CON GÁI DO AI QUYẾT ĐỊNH?

Minh Anh thân mến:

Có một lần nói đến chuyện bà nội nhà ai đó (mẹ không nhớ rõ) chỉ thích cháu trai, không thích cháu gái, con vô cùng tức tối và nói: “Con gái thì có làm sao? Tại sao không thích con gái chứ? Con thấy con gái còn tốt hơn con trai”. Chắc hẳn con sẽ thắc mắc tại sao bỗng nhiên mẹ lại nói chuyện này? Bởi vì nó có liên quan đến vấn đề thứ ba mà ngày hôm nay chúng ta sẽ bàn đến: sinh con trai hay con gái là do cái gì quyết định? Còn nữa, tại sao lại có hiện tượng sinh đôi (thậm chí là sinh ba hoặc nhiều hơn)?



Giới tính của con người có liên quan đến nhiễm sắc thể. Nói một cách đơn giản là, trong tế bào của con người có 23 nhiễm sắc thể, trong đó có một cặp nhiễm sắc thể giới tính, sự khác biệt giới tính là do nó quyết định. Nhiễm sắc thể giới tính của mẹ (tức là nữ giới) có hai nhiễm sắc thể giống hệt nhau, được gọi là XX; còn nhiễm sắc thể giới tính của bố (nam giới) là hai nhiễm sắc thể có hình dạng và kích thước khác nhau, một nhiễm sắc thể là X, một nhiễm sắc thể là Y. Vì vậy, tinh trùng của người đàn ông sẽ chia thành hai loại: một loại chứa nhiễm sắc thể X, một loại chứa sắc thể Y. Nếu là tinh trùng mang nhiễm sắc thể X, khi thụ tinh với trứng của người mẹ sẽ tạo ra hợp tử mang nhiễm sắc thể giới tính là XX, lúc ấy em bé sẽ là con gái; nếu trứng được thụ tinh mang nhiễm sắc thể XY, em bé sẽ là con trai. Từ đó có thể thấy, sinh con trai hay con gái là do người bố quyết định.

Còn về vấn đề sinh đôi (hoặc nhiều hơn) là như thế này:

Đa số phụ nữ tuổi trưởng thành, mỗi tháng sẽ có một quả trứng chín được phóng thích ra khỏi buồng trứng, và sẽ kết hợp với một tinh trùng. Nhưng đôi khi, tế bào trứng được thụ tinh sẽ tiến hành phân chia tế bào, trở thành hai (hai hoặc nhiều

hơn), tức là một quả trứng đã thụ tinh sẽ phát triển thành hai (hoặc nhiều hơn) thai nhi, đây chính là hiện tượng mang song thai (hoặc đa thai) có giới tính và ngoại hình giống nhau. Cũng có trường hợp do nguyên nhân nào đó mà cơ thể người phụ nữ phóng thích cùng lúc hai trứng (hoặc nhiều hơn), lần lượt thụ tinh với hai (hoặc nhiều hơn) tinh trùng, đây là hiện tượng sinh đôi khác trứng: giới tính và diện mạo của hai em bé có thể sẽ khác nhau. Đây chính là nguyên nhân vì sao mà có trường hợp song thai (hoặc đa thai) có giới tính và diện mạo giống hệt nhau; nhưng cũng có những trường hợp song thai (hoặc đa thai) mà giới tính khác nhau.

Mẹ

Bức thư thứ 69

EM BÉ TRONG BỤNG MẸ LỚN LÊN NHƯ THẾ NÀO?

Minh Anh thân yêu:

Còn nhớ lúc trước khi dì Hoa mang bầu, con thường lo lắng hỏi: "Em bé trong bụng tại sao còn chưa chịu ra?", dường như con còn nôn nóng muốn nhìn thấy em bé hơn cả dì. Đây chính là vấn đề thứ tư mẹ muốn nói tới: Em bé sẽ ở trong bụng mẹ bao lâu?

Thời gian người mẹ mang thai gọi là thời kì thai nghén. Thời gian thai nghén được tính từ ngày đầu tiên của kì kinh cuối cùng đến tuần thứ 40, tức là 280 ngày. Từ lúc trứng được thụ tinh, trở thành phôi thai, em bé bắt đầu "chui vào" bụng mẹ, nói một cách chính xác hơn là vào trong tử cung của mẹ, sau khi trải qua thời gian chín tháng mười ngày sẽ trở thành một em bé sơ sinh.



Thai nhi ở trong bụng sẽ lấy chất dinh dưỡng từ mẹ thông qua nhau thai và dây rốn, sau đó sẽ đào thải ra chất cặn bã của cơ thể. Khi em bé được sinh ra khỏi bụng mẹ, bác sĩ sẽ cắt dây rốn và băng lại, đoạn cuống rốn ấy sẽ rụng đi và hình thành cái rốn của con.

Trong chín tháng ở trong tử cung của mẹ, em bé từ một phôi thai bé xíu dần dần hình thành nên tay chân, các cơ quan cho đến khi cơ thể hoàn thiện.

Tháng thứ nhất, phôi thai bắt đầu phát triển gan và hệ tiêu hóa.

Tháng thứ hai, hình thành cánh tay và chân, phần lớn các cơ quan nội tạng đều đã phát triển, tim bắt đầu hoạt động, khuôn mặt đã rõ nét, não bắt đầu phát triển nhanh chóng.

Tháng thứ ba: thai nhi phát triển nhanh chóng, ngón tay, ngón chân và tai đã hình thành.

Tháng thứ tư: Tất cả các cơ quan đều đã hình thành, thai nhi có thể di chuyển trong tử cung, giơ tay và vươn chân....

Tháng thư năm: có thể nghe thấy tim thai, cảm nhận thai nhi đang cử động.

Tháng thứ sáu: khả năng hoạt động của thai nhi càng mạnh hơn, làn da đã có màu hồng và nhăn nheo.

Tháng thứ bảy: thai nhi thỉnh thoảng sẽ mở mắt ra.

Tháng thứ tám: thai nhi dường như đã trưởng thành.

Tháng thứ chín: thai nhi đã phát triển hoàn thiện, sẽ tụt xuống vùng bụng dưới của mẹ và chuẩn bị ra đời.

Trải qua 280 ngày thai kì như thế, thai nhi đã phát triển hoàn thiện, em bé sẽ háo hức muốn ra ngoài ngắm nhìn thế giới này và gặp mặt cha mẹ. Em bé sẽ phát tín hiệu cho mẹ: những cơn co, tức là tử cung liên tục co thắt, hơn nữa khoảng thời gian gián đoạn giữa các cơn co sẽ ngày một rút ngắn lại, cổ tử cung của mẹ sẽ dần dần mở ra để chuẩn bị "lối ra" cho em bé. Lúc này, mẹ sẽ cảm thấy vô cùng đau đớn, cơn đau kéo dài vài tiếng, thậm chí hơn chục tiếng đồng hồ, nhưng mẹ hiểu được rằng lúc này em bé đang nôn nóng được ra ngoài nên rất cố gắng phối hợp với các y bác sĩ. Còn em bé cũng không hề "làm biếng" nhé, cũng rất cố gắng để cho phần đầu, phần vai áp sát vào xương chậu của mẹ, men theo "lối ra" để tụt xuống, gập người, xoay người... khi cổ tử cung mở ra đến mức đầu bé có thể lọt ra ngoài, mẹ và em bé cùng cố gắng, em bé sẽ được sự co thắt dữ dội của tử cung đẩy ra ngoài âm đạo, đây chính là quá trình "sinh nở", em bé đã ra đời rồi đấy!

Người mẹ từ lúc mang bầu cho đến khi sinh nở phải trải qua vô vàn vất vả và đau đớn, lại ngày ngày bỏ bao tâm sức để chăm chút cho các con lớn khôn thành người, chỉ khi nào chính con trở thành một người mẹ, con mới hiểu được điều này. Người mẹ nào cũng rất yêu thương con mình, cho nên cho dù có phải đau đớn và vất vả đến đâu mẹ cũng không quản ngại.

Mẹ

Bức thư thứ 10

TRINH TIẾT THẬT SỰ RẤT QUAN TRỌNG?

Minh Anh thân yêu:

Lần này, trong lá thư câu hỏi có viết: "Cháu đọc được ở trong tiểu thuyết rằng, nếu màng trinh của một cô gái không còn nguyên vẹn, điều đó cho thấy cô ấy không phải là gái trinh nữa mà là một "gái hư". Là như vậy thật sao?". Hôm nay, chúng ta sẽ giải đáp câu hỏi thứ năm: Màng trinh là gì? Nó có tác dụng gì?

Màng trinh thực chất là một lớp màng mỏng, khoảng 1–2mm, nằm gần cửa âm đạo của nữ giới, ở giữa tấm màng này có một lỗ hổng nhỏ rộng khoảng 1–1,5cm. Hai mặt trong và ngoài của màng trinh đều là lớp màng dính ẩm ướt, có chứa các mô liên kết, mạch máu nhỏ và các đầu dây thần kinh. Độ dày, đàn hồi cùng với lỗ hổng to nhỏ, hình dáng của màng trinh có sự khác biệt ở từng người, màng trinh có thể có dạng hình tròn, hình bầu dục, răng cưa, cũng có một số hình dạng khác; có loại màng trinh có hai lỗ hổng nằm song song ở trên dưới hoặc trái phải, cũng có loại màng trinh mà trên đó phân bố rất nhiều lỗ hổng nhỏ...



Màng trinh có vai trò quan trọng trong vấn đề sinh lí ở nữ giới.

Thiếu nữ sau khi trưởng thành, kinh nguyệt hàng tháng sẽ được thải ra ngoài thông qua lỗ hổng trên màng trinh. Nếu như trên màng trinh không có lỗ hổng thì máu kinh không thể thải ra ngoài, y học gọi đây là hiện tượng màng trinh bị bịt kín. Nếu không kịp thời phát hiện, máu kinh sẽ tích tụ trong âm đạo rồi chảy ngược lên cổ tử cung và ống dẫn trứng, đi qua miệng ống dẫn trứng để chảy xuống khoang bụng, làm vỡ ống dẫn trứng, gây dính ruột, viêm nhiễm ổ bụng... Con gái ngoài 15 tuổi nếu như vẫn không thấy có kinh nguyệt nhưng hàng tháng cứ đến ngày cố định lại thấy có hiện tượng đau bụng thì nên đến bệnh viện kiểm tra xem có phải có vấn đề ở màng trinh hay không.

Vậy, không có màng trinh có được không? Như chúng ta đều biết, âm đạo của phụ nữ rất ngắn, hơn nữa khi vi khuẩn hoặc những chất bẩn ở bên ngoài đi vào âm đạo sẽ gây viêm nhiễm. Trước tuổi dậy thì, do hormone estrogen còn rất ít, niêm mạc âm đạo tương đối mỏng, độ axit cũng tương đối thấp, khả năng chống lại vi khuẩn vì thế tương đối kém. Lúc này, màng trinh có tác dụng ngăn cản sự xâm nhập của vi khuẩn vào âm đạo. Sau tuổi dậy thì, cùng với sự phát triển của buồng trứng, hormone estrogen trong cơ thể tăng lên, sức đề kháng của âm đạo cũng mạnh hơn, màng trinh cũng mất dần tác dụng.

Trước đây, người ta cho rằng, chỉ có những cô gái đã quan hệ tình dục thì màng trinh mới bị rách, bởi có sự xâm nhập của dương vật; vì vậy người ta thường gắn liền

màng trinh với khái niệm trinh tiết, cho rằng nếu một cô gái có màng trinh không nguyên vẹn có nghĩa không còn trong trắng, không phải là "gái ngoan". Thực ra, đây là một quan điểm phiến diện, thiếu căn cứ khoa học. Chúng ta đã từng nói ở phần trên, màng trinh của mỗi cô gái là khác nhau. Ở một số cô gái, lỗ hổng trên màng trinh to, tính đàn hồi tốt, các mạch máu nhỏ trong nội mạc tương đối ít, nên cho dù có sinh hoạt tình dục rồi màng trinh cũng không bị rách, thậm chí có người mặc dù đã sinh con nhưng màng trinh vẫn còn nguyên vẹn. Những người phụ nữ này, cho dù màng trinh vẫn còn nguyên vẹn nhưng thực ra đã không phải là gái "trinh" nữa rồi. Cũng có một số cô gái do khi còn nhỏ không biết đã nhét đồ chơi vào trong âm đạo, hoặc bị vật nhọn đâm vào âm đạo, do không biết cách vệ sinh, hoặc phải đặt thuốc âm đạo để chữa bệnh... mà mất đi màng trinh, thì về thực chất họ vẫn là gái trinh. Trong xã hội hiện nay, con gái từ nhỏ đã tham gia các hoạt động thể dục thể thao, nếu màng trinh quá mỏng, thiếu tính đàn hồi, nó có thể bị rách trong khi tham gia các hoạt động mạnh như: đi xe đạp, cưỡi ngựa, thể dục thẩm mỹ...

Vì vậy, dựa vào màng trinh để nhận định về trinh tiết, nhận định một cô gái còn trong trắng hay không là một cách làm cực kì không khoa học. Nhưng con gái cũng cần phải biết cách bảo vệ bản thân, bảo vệ sự trong trắng của mình, không nên vì một phút bồng bột nhất thời mà có những hành động không nên. Bên cạnh đó, cũng cần phải nhớ kĩ, đừng vì tin những lí lẽ vớ vẩn như màng trinh bị rách là không còn trinh... mà e sợ các kiểm tra âm đạo hoặc các phương pháp điều trị ở âm đạo cần thiết có thể gây rách màng trinh, từ đó né tránh đến bệnh viện điều trị khi bị bệnh, gây hậu quả nặng nề.

Mẹ

Bức thư thứ 71

MANG BẦU SẼ GÂY ẢNH HƯỞNG KHÔNG CÓ LỢI CHO THIẾU NỮ TUỔI DẬY THÌ

Minh Anh thân yêu:

Mấy hôm nay, thông tin một thiếu nữ 15 tuổi có bầu và sinh con, nhưng vì không thể nuôi dưỡng đứa bé nên đã lén dìm chết đứa con sơ sinh của mình đang gây phản ứng dữ dội trong dư luận. Điều này khiến mẹ cảm thấy cho dù không có câu hỏi thắc mắc của các con, mẹ cũng cần phải giải đáp câu hỏi thứ sáu cho các con: Có thai sẽ mang lại những chuyện gì cho thiếu nữ tuổi dậy thì?

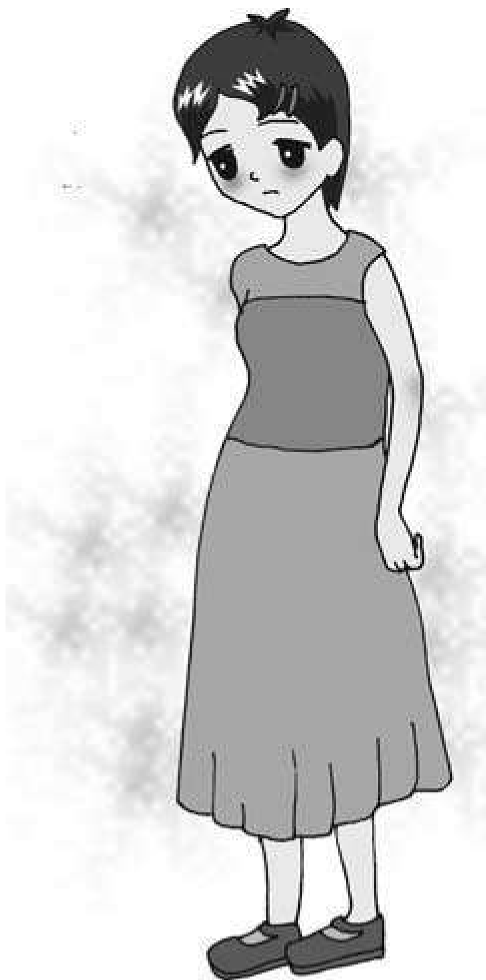
Con trai, con gái tuổi dậy thì đang ở trong giai đoạn thích giao lưu với người khác giới, dễ nảy sinh tình cảm yêu quý, mến mộ; khi dễ dàng "rơi vào lưới tình" thường nảy sinh ham muốn tình dục, điều này là hết sức bình thường. Hiện nay, trong xã hội có nhiều người coi nhẹ vấn đề trinh tiết, chịu sự ảnh hưởng của cái gọi là "giải phóng tình dục", "tự do tình dục" cho nên thường coi hành vi quan hệ tình dục là một chuyện đơn giản, nghĩ rằng làm như vậy mới có thể thể hiện được tình yêu, mới là dâng hiến hết mình cho tình yêu. Chính cái gọi là "tự do", "giải phóng" ấy đã khiến cho tỉ lệ thanh thiếu niên phá thai ở các nước phương Tây tăng vọt, bệnh lây truyền qua đường tình dục và bệnh AIDS tràn lan. Sau khi tỉnh ngộ, họ cũng đang không ngừng dùng các phương pháp để uốn nắn quan niệm và cách làm sai lầm này.

Các con đều đã biết, hành vi quan hệ tình dục có thể khiến con gái mang thai. Một cô gái khi có quan hệ tình dục, nếu kinh nguyệt vốn rất đều bỗng nhiên không đến như thường lệ thì rất có khả năng cô gái ấy đã có thai, có thể đến bệnh viện để xác định thông qua việc kiểm tra nước tiểu. Sinh hoạt tình dục sớm ở độ tuổi dậy thì và việc mang thai ngoài ý muốn có thể gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến tâm sinh lí của thiếu nữ.

Trước tiên, các thiếu nữ tuổi dậy thì vẫn còn nằm đang trong giai đoạn phát triển, sự phát triển của tử cung, buồng trứng, âm đạo và các cơ quan có liên quan vẫn còn khá non nớt, vì vậy những nguy cơ khi mang thai trong độ tuổi này thường lớn hơn nhiều so với ở phụ nữ trưởng thành. Theo số liệu thống kê, tỉ lệ mắc chứng

cao huyết áp khi mang thai, sảy thai, khó đẻ thì các bà bầu từ 12–15 tuổi và 16–19 tuổi có tỉ lệ gặp phải biến chứng cao gấp 3,3 và 2,1 lần so với các bà bầu ở độ tuổi 20–24 tuổi; tỉ lệ tử vong do nguyên nhân trực tiếp là mang thai cao gấp 1,1 và 1,4 lần so với ở độ tuổi 20–24.

Thứ hai, thanh thiếu niên lúc này vẫn là những "đứa trẻ to xác", chưa phát triển hoàn thiện, vẫn phải tiếp nhận sự chu cấp của cha mẹ, về mặt tâm lí vẫn chưa sẵn sàng gánh vác trách nhiệm nuôi dưỡng một đứa trẻ. Cho dù loại trừ những trường hợp do quan niệm thay đổi, môi trường thay đổi, khả năng nhận thức thay đổi dẫn đến chuyện tình cảm đổ vỡ, dẫn đến chia tay thì các ông bố, bà mẹ trẻ chưa kết hôn cùng với đứa trẻ cũng vẫn phải sống trong sự kỳ thị, bàn tán của xã hội, đó thực sự là một cú sốc về tâm lí và cả sinh lí của người trẻ tuổi. Rất nhiều cô gái cảm thấy vô cùng ân hận vì những phút giây nông nổi của mình, cảm thấy bị tổn thương nghiêm trọng và trở nên trầm lắng, u uất, thậm chí tỏ ra bất cần đời, tự làm khổ bản thân, đánh mất niềm vui, hạnh phúc trọn đời. Cô gái 15 tuổi mà mẹ nhắc đến trên đây, mặc dù là vị thành niên nhưng cũng phải trả giá cho hành vi của mình, đồng thời sẽ phải chịu sự ám ảnh tâm lí suốt cuộc đời.



Nếu rảnh, các con có thể tìm ảnh về sự phát triển của thai nhi mà xem. Khi người mẹ mang thai đến tuần thứ 12, thai nhi đã thành hình người, mặc dù còn rất

nhỏ bé nhưng cũng là một sinh mạng bé bỏng. Mang trong mình một sinh mạng bé bỏng, người làm cha làm mẹ cần phải có sự chuẩn bị kĩ càng; mang trong mình một sinh mạng bé bỏng cũng có nghĩa là phải trả giá bằng rất nhiều thứ và phải gánh vác trên vai một trách nhiệm nặng nề. Vì vậy, chỉ khi các con có thể chịu trách nhiệm với từ "yêu", chịu trách nhiệm với một sinh linh mới, đó mới là lúc các con có thể làm chuyện này. Hiện giờ, điều quan trọng nhất là chăm sóc và bảo vệ bản thân cho thật tốt.

Mẹ

Bức thư thứ 72

PHÁ THAI CÓ THẬT SỰ AN TOÀN TRĂM PHẦN TRĂM KHÔNG?

Minh Anh thân yêu:

Câu hỏi lần trước thực ra mẹ vẫn chưa nói được hết.

Hiện nay, trước đủ loại quảng cáo, chắc các con chẳng còn cảm thấy lạ lẫm với cụm từ "phá thai". Các quảng cáo phá thai đều khẳng định rằng phá thai không đau, không gây thương tích, điều này khiến cho một số cô gái nghĩ rằng "Có thai cũng chẳng sao, phá đi là xong!", họ không hề biết rằng nạo, hút thai có ảnh hưởng nguy hại như thế nào đến sức khỏe.

Nạo phá thai là hành vi dùng thuốc hoặc làm thủ thuật để kết thúc thời kì thai nghén. Hai thủ thuật thông thường này tương đối an toàn với phụ nữ trưởng thành, nhưng cũng không thể loại trừ hoàn toàn các nguy cơ gặp phải biến chứng và di chứng. Đối với các thiếu nữ tuổi dậy thì, bởi vì cơ thể chưa phát triển hoàn thiện nên càng dễ phát sinh những hậu quả ngoài ý muốn. Ví dụ, có một số trường hợp hút thai không sạch, tức là một phần thai nhi còn sót lại trong tử cung, gây ra hiện tượng chảy máu không ngừng; có một số cô gái lại thiếu kiến thức về vấn đề có thai, bản thân có thai mà không biết, hoặc e ngại, xấu hổ không dám nói với bố mẹ, cuối cùng buộc phải nạo thai. Lúc này thai nhi đã thành hình, không chỉ làm tăng độ phức tạp của thủ thuật mà còn làm gia tăng nguy cơ bị biến chứng rách tử cung; cũng có một số cô gái không dám đến những cơ sở y tế uy tín, lại tin vào lời lẽ lừa gạt của những kẻ hành nghề y phi pháp, đồng ý phá thai trong tình trạng thiết bị y tế không đảm bảo, thường gây ra những hậu quả tai hại, làm mất đi khả năng sinh sản, thậm chí gây nguy hiểm đến tính mạng.

Đa số các thiếu nữ ở độ tuổi dậy thì đều thiếu các kiến thức bảo vệ sức khỏe sinh sản, cũng không dám hỏi người lớn về những vấn đề này, khiến cho cơ quan sinh dục đã bị viêm nhiễm trước khi nạo phá thai. Sau khi nạo phá thai, các căn bệnh viêm nội mạc tử cung, viêm âm đạo... càng trở nên nghiêm trọng. Bên cạnh đó, những cô gái này sau khi làm phẫu thuật xong thường không thể yên tâm tĩnh dưỡng, phải trốn tránh vì sợ người khác biết chuyện. Bởi vì điều trị không đến nơi đến chốn, nghỉ ngơi không đầy đủ khiến cho nhiều trường hợp bị mắc bệnh viêm nhiễm mãn tính, dẫn đến việc mang thai sau này gặp nhiều vấn đề như dễ sảy thai,

thậm chí là vô sinh.

Vì vậy, các con cần phải tìm hiểu các kiến thức giới tính một cách khoa học, thông qua các con đường đúng đắn, biết nên làm thế nào để ứng phó với mọi vấn đề giữa hai giới, đồng thời học cách bảo vệ bản thân, bảo vệ sức khỏe, bảo vệ cơ thể của mình trong quá trình giao lưu giữa hai giới. Nếu trong trường hợp vì nhất thời nông nổi mà để lại "hậu quả", cần lập tức nói cho cha mẹ biết. Mặc dù chắc chắn sẽ bị mắng mỏ vì chuyện này, thậm chí gặp phải "bão tố" từ cha mẹ, nhưng dù sao cha mẹ vẫn là người thân cận nhất, cũng là người giúp đỡ các con khi các con cần đến nhất.

Mẹ



NHỮNG PHẨM CHẤT CÁC NỮ SINH ƯU TÚ CẦN CÓ

Thời đại cải cách mở cửa này đã mang đến những cơ hội chưa từng cho các bạn gái, nhưng cũng khiến các bạn phải đối mặt với nhiều thử thách và cạnh tranh khốc liệt hơn. Cho dù bạn định hướng thành công như thế nào thì tự tin, lạc quan, khoan dung, lương thiện vẫn luôn là những phẩm chất và khả năng ưu tú giúp các bạn nữ có chỗ đứng vững chắc trong xã hội, là tài sản quý báu cho cả cuộc đời; đồng thời, đó cũng là những kinh nghiệm sống mà mỗi người mẹ nên truyền cho con gái.



Bức thư thứ 73

TỰ TIN, TỰ LẬP

Minh Anh thân yêu:

Còn nhớ lần trước con cầm về một phiếu điều tra mà đối tượng là các phụ huynh học sinh, trong đó có một câu hỏi là: "Bạn hi vọng bản thân/ con cái của mình sẽ trở thành một người như thế nào?" Trong các đáp án cho sẵn, mẹ đã lựa chọn theo trình tự sau: "Một người khỏe mạnh", "Một người có phẩm chất tốt", "Một người có cuộc sống vui vẻ", "Một người có sự nghiệp thành công", và cuối cùng là "Một người có địa vị". Con nhìn đáp án của mẹ rồi nói: "Nếu là con, con sẽ chọn "Một người có sự nghiệp thành công" đặt ngay sau sức khỏe.

Trước tiên, chúng ta đều đặt "sức khỏe" lên hàng đầu. Sức khỏe là số 1, còn tất cả những thứ còn lại đều là số "0" ở đằng sau, cho dù con có bao nhiêu số "0" mà không có chữ số "1" thì cũng đều là vô nghĩa. Đây là nhận thức chung của chúng ta, cũng là nhận thức chung của nhiều người.

Vậy thì lựa chọn phía sau là gì? Mẹ cảm thấy khi con đã có sức khỏe, chắc chắn còn cần phải có phẩm chất tốt, có như vậy cuộc sống của con mới có niềm vui, mới có một sự nghiệp thành công, địa vị xã hội và tiền tài, thực sự mang lại cho con niềm vui. Mặc dù tiêu chuẩn định hướng thành công của mỗi người mỗi khác, mỗi người lại có cách nhìn nhận và kì vọng khác nhau về địa vị, tiền tài nhưng từ xưa đến nay, có vô số các ví dụ đã chứng minh, nếu một người không có các phẩm chất tốt mà đạo đức bại hoại hoặc ích kỉ, tư lợi, lòng dạ hẹp hòi... thì cho dù anh ta có sự nghiệp thành công, bề ngoài có vẻ vang đến đâu, giàu sang đến cỡ nào đi chăng nữa, cuộc sống của anh ta cũng chẳng thể vui vẻ, không thể nhận được sự thừa nhận, tôn trọng và yêu mến của người khác.

Vì vậy, ở "phần kết" trong cuộc đối thoại về tuổi dậy thì của chúng ta, mẹ vẫn muốn "lắm chuyện" một chút về thứ mà các con gọi là "đao to búa lớn": Là một người con gái ưu tú cần có những phẩm chất nào?

Tiến sĩ Keane, một bác sĩ tâm lí nổi tiếng người Mỹ thường kể cho mọi người nghe một câu chuyện như thế này:

Trong công viên, mấy đứa trẻ con người da trắng đang chơi đùa vui vẻ thì có một ông lão bán bóng bay đẩy xe qua. Những đứa trẻ da trắng ùa đến như ong vỡ tổ, mỗi đứa mua một quả rồi thích thú thả những quả bóng sặc sỡ nhiều màu sắc lên bầu

trời. Ở trong góc nhỏ của công viên, một đứa trẻ da đen đang lặng lẽ nhìn những đứa trẻ da trắng nô đùa bằng ánh mắt vô cùng ngưỡng mộ. Cậu bé không dám chơi cùng với những đứa trẻ da trắng, bởi vì cậu là người da đen, cậu không có tự tin chơi đùa cùng với những đứa trẻ da trắng.

Đợi đến khi lũ trẻ da trắng đã đi khuất, cậu bé da đen mới rụt rè đến bên chiếc xe của ông lão bán bóng, nói bằng giọng điệu cầu khẩn: “Ông có thể bán cho cháu một quả bóng được không ạ?” Ông lão hiền từ nhìn cậu bé rồi nói: “Đương nhiên là được rồi, cháu thích quả bóng màu gì nào?”

Cậu bé da đen lấy hết dũng khí chọn một quả bóng màu đen rồi vui vẻ cầm quả bóng lên, thả tay ra. Quả bóng màu đen từ từ bay lên không trung. Dưới bầu trời xanh mây trắng, quả bóng màu đen thực sự rất nổi bật.



Ông lão nheo mắt nhìn quả bóng đang bay lên, vừa xoa đầu cậu bé vừa nói: “Nhớ nhé, quả bóng có thể bay lên không phải bởi vì màu sắc hay hình dạng của nó, mà là do trong quả bóng chứa đầy khí khí hidro. Sự thành bại của một người không phải do chủng tộc, xuất thân, điều quan trọng là trong lòng cháu có tự tin hay không?”

Cậu bé người da đen ấy chính là tiến sĩ Keane của chúng ta ngày hôm nay.

Câu chuyện này nói với chúng ta rằng: “Tự tin” chính là “hãy tin vào chính mình”. Một người tự tin, tự lập sẽ biết sống lạc quan, chủ động, tích cực, dám thử sức và vui vẻ chấp nhận thử thách. Nếu như thiếu đi niềm tin, con người sẽ trở nên yếu đuối, e ngại, sợ hãi trước nhiều sự việc, không dám đối mặt với những cái mới mẻ, không dám chủ động giao lưu với người khác, từ đó mất đi rất nhiều cơ hội học tập và rèn luyện, ảnh hưởng đến sự phát triển của bản thân. Hơn nữa, thiếu niềm tin trong thời gian dài có thể gây nảy sinh tâm lí không tốt như tự ti, thậm chí là tự vùi dập bản thân, bất cần, như vậy sẽ rất đáng sợ....

Chúng ta từng nói, tuổi dậy thì là giai đoạn cơ thể của các con phát triển và biến đổi rõ rệt nhất, cũng là lúc ý thức về cái tôi mạnh mẽ hơn. Báo cáo điều tra thanh thiếu niên cho thấy, có 30–40% thanh thiếu niên không tự tin với ngoại hình của mình như: ngoại hình, cân nặng, chiều cao... hoặc cảm thấy bi quan về các phương diện như: khả năng học tập, khả năng thể dục thể thao và khả năng kết bạn. Nhưng một bản báo cáo điều tra khác lại chứng thực, phần lớn trong số họ nếu xét về ngoại hình hay khả năng đều không hề thua kém các bạn khác. Thứ mà rất nhiều bạn gái thiếu chính là sự tự tin, tự lập, họ thường nghĩ rằng bản thân mình chẳng có khả năng gì, chỉ cần gặp khó khăn một chút là bàn lùi, gặp phải trắc trở, thất bại là đau lòng rơi nước mắt, gặp phải vấn đề là nghĩ cách trốn tránh hoặc dựa dẫm hoàn toàn vào người khác....

Thực ra, chẳng có ai là hoàn hảo, mỗi người đều có ưu điểm và sở trường của riêng mình, mặc dù xét về mặt nào đó bản thân mình không bằng người khác nhưng hoàn toàn có thể hơn người ta về một phương diện nào đó. Ví dụ như con gái của mẹ, mặc dù thành tích học tập không phải là tốt nhất nhưng trong lĩnh vực hội họa, vẽ tranh con lại giành được không ít thành tích; con có thể không phải cô bé xinh đẹp nhất, nhưng con lại có đức tính phóng khoáng, cởi mở, nhiệt tình. Mà ở trong lớp các con, trong tất cả các lĩnh vực đều có những người nổi bật hẳn, xuất sắc hơn hẳn các bạn đó thôi. Vì vậy, phải học cách nhìn thẳng vào bản thân, tin tưởng bản thân, dựa vào chính bản thân mình, để cho trạng thái tự tin, tự lập đánh thức những năng lực mạnh mẽ nhất trong con, như vậy nhất định con sẽ đạt được thành công.

Để tăng cường sự tự tin, có thể vận dụng phương pháp tự khích lệ bản thân một cách tích cực: “Chắc chắn tôi có thể!”, “Tôi có thể học tốt môn toán, cũng chắc chắn có thể học tốt môn tiếng Anh!". Khi trong lòng con tràn đầy sự tự tin, trong đầu con cũng sẽ rất nhiều ý nghĩ lạc quan: “Tôi nhất định ok!”, “Tôi không ngu ngốc hơn người khác!”, “Tôi nhất định sẽ đạt được mục tiêu!”, “Chút khó khăn này chắc chắn tôi có thể khắc phục được!”. Trạng thái tâm lí này có thể giúp con không ngừng phấn đấu, liên tục tiến bộ và chiến thắng mọi khó khăn.

Còn có một số cách giúp tăng cường sự tự tin, ví dụ như tham gia các hoạt động ngoại khóa vào thời gian rảnh, bồi dưỡng các sở thích, đam mê của bản thân ngoài việc học hành; tham gia các hoạt động công ích, hoạt động từ thiện; gặp gỡ những người cần có sự giúp đỡ của người khác, bao gồm những bạn học, bạn bè xung quanh con. Khi con cảm nhận được sự tôn trọng của người khác, cảm thấy họ cần đến mình, sự tự tin và cảm giác tự hào của con sẽ càng lớn hơn.

Hãy nhớ kĩ, tự tin, tự lập là một phẩm chất nên có của con gái.

Mẹ

Bức thư thứ 74

KHÔNG NGỪNG PHẤN ĐẤU

Minh Anh thân mến:

Chắc hẳn các con đều không còn xa lạ với cái tên Helen Keller và câu chuyện về cuộc đời bà:

Helen Keller là tác giả câm điếc nổi tiếng người Mỹ. Lúc lên hai tuổi, bà đã bị căn bệnh quái ác cướp mất khả năng nhìn, nghe và nói chuyện. Không nhìn thấy, không nghe thấy, lại không thể nói chuyện đối với bất cứ ai cũng đều là cuộc sống như địa ngục trần gian chứ đừng nói với một cô gái bé bỏng như Helen. Helen bé nhỏ trở nên kì quái, tính tình nóng nảy, người thân cảm thấy vô cùng đau khổ trước cảnh ngộ mà cô bé gặp phải và cực kì lo lắng cho cuộc sống tương lai của Helen. Về sau, có một gia sư đã đến nhà Helen, dùng sự nhẫn nại và tình yêu thương của mình để dạy cho Helen biết làm sao để chào hỏi người khác, làm sao để biểu đạt ý nghĩ của bản thân, đồng thời loại bỏ hoàn toàn nỗi hoang mang, sự tiêu cực, tối tăm trong lòng Helen, dùng sự tích cực phấn đấu và trái tim chất chứa hi vọng để đối mặt với cuộc đời. Dưới sự giúp đỡ của cô giáo, Helen đã nỗ lực học tập, không chỉ đi học, lên đại học như những đứa trẻ khỏe mạnh khác mà dưới sự giúp đỡ vô tư của cô giáo, Helen còn đi du lịch, viết văn, đồng thời đã có đóng góp rất lớn cho sự nghiệp giáo dục người khiếm thính, khiếm thị, viết nên một câu chuyện hoàn hảo về cuộc đời mình.

Từ câu chuyện của Helen Keller, chúng ta có thể rút ra được nhiều bài học, nhưng điều mà hôm nay mẹ muốn nói đến là: nguyên nhân căn bản giúp Helen giành được thành công chính là dưới sự giúp đỡ của cô giáo, bà đã tìm lại được thái độ tích cực phấn đấu.

Lịch sử luôn phát triển trong sự đan xen giữa vực thẳm và đỉnh cao, giữa hưng thịnh và suy tàn, cuộc đời mỗi con người cũng đầy những thăng trầm, có ánh sáng mặt trời nhưng cũng có mây mù vần vũ, có thành công nhưng cũng có trắc trở, có vui vẻ nhưng cũng có đau khổ. Người cuối cùng có thể nhìn thấy ánh mặt trời, tận hưởng thành công chính là người luôn giữ được tinh thần không ngừng phấn đấu, có thể đối mặt với trắc trở và chiến thắng khó khăn.

Mẹ còn nhớ, trước đây các con đã từng tham gia cuộc thi kiến thức do Đài truyền hình tổ chức. Trong vòng loại, các con đã chiến thắng liên tiếp hai vòng

nhưng lại thất bại trước đội Đỏ, một đội mà tưởng chừng có thực lực kém nhất. Sau cuộc thi, có bạn nói rằng, trước cuộc thi đã phát hiện người của đội đỏ đến phòng của đạo diễn để xem lén câu hỏi; khi các con đến tìm đạo diễn để tố cáo chuyện này thì lại được cho hay: kết quả thi đấu phát sóng trực tiếp thì không thể thay đổi. Do vậy, kết quả thắng thua ở trận tiếp theo sẽ là điều kiện quan trọng đánh giá các con có thể tiếp tục vào vòng trong hay không. Một đội vốn đang giành ưu thế nay phải đối mặt với tình thế "một mất một còn". Có bạn oán thán như vậy là bất công, có bạn mặt mày ủ rũ, chỉ có con và bạn Thanh là kiên quyết nói: “Nếu chúng ta thật sự nắm vững kiến thức, bọn họ có xem lén được vài câu hỏi cũng chưa chắc đã chiến thắng!”. Cuối cùng, dưới sự cổ vũ của các con, các bạn khác đã cùng dốc sức chuẩn bị cho trận đấu này. Ở trong trận cuối cùng của vòng loại, đội các con đã giành chiến thắng tuyệt đối và đạt được giải vô địch tháng đó.



Ngày nay, phần lớn các con đều được sống trong sự bảo bọc của cha mẹ, người thân. Theo năm tháng, các con lớn dần lên và cũng đến lúc phải học cách độc lập đối mặt với nhiệm vụ học tập nặng nề, học cách phán đoán và xử lí mọi vấn đề trong cuộc sống, trong học tập và các vấn đề có thể gặp phải sau này khi đi làm, cách giao tiếp với bạn bè và mọi người trong xã hội.... Trong tương lai, cha mẹ luôn hi vọng và cũng tin rằng cuộc đời các con sẽ tràn ngập ánh sáng mặt trời, có hoa tươi, có niềm

vui và thành công, nhưng chúng ta cũng không thể không thừa nhận rằng các con sẽ phải đối mặt với vô vàn khó khăn, trắc trở, thất bại, cũng sẽ phải chịu đựng nhiều điều ấm ức, chứng kiến nhiều bất công, thậm chí là đen tối, bạo lực trong xã hội.

Thôi, chúng ta sẽ không nói về những điều "đao to búa lớn" nữa, mẹ chỉ hi vọng bất cứ khi nào, cho dù gặp phải khó khăn hay trắc trở như thế nào, con đều có thể duy trì thái độ tích cực phấn đấu, luôn tin tưởng rằng sau cơn mưa trời lại sáng, tin rằng vượt qua trắc trở nghĩa là tiến thêm một bước đến thành công. Không ngừng phấn đấu, đây chính là phẩm chất tốt thứ hai mà một cô gái cần có.

Mẹ

Bức thư thứ 75

CỞI MỞ, LẠC QUAN

Minh Anh thân yêu:

Hôm nay, mẹ vẫn muốn kể cho con nghe thêm một câu chuyện:

Có hai anh em nhà nọ, một người cực kì lạc quan, một người lại vô cùng bi quan. Một hôm, bố mẹ họ chợt nảy ra ý định làm cho tính cách của hai anh em thay đổi một chút. Thế nên họ đã nhốt cậu bé lạc quan vào một căn phòng chất đầy phân ngựa và nhốt cậu bé bi quan vào một căn phòng đầy những đồ chơi đẹp.

Một tiếng sau, bố mẹ đi vào căn phòng của cậu bé bi quan thì phát hiện ra cậu bé đang ngồi thu lu trong góc, nước mắt nước mũi tèm lem. Hóa ra, do bất cẩn cậu bé đã làm hỏng đồ chơi và đang rất sợ sẽ bị bố mẹ trách mắng. Khi bố mẹ đi vào căn phòng có cậu bé lạc quan, họ thấy cậu bé đang hào hứng dùng xẻng hót phân ngựa, dồn hết vào một góc rất sạch sẽ. Thấy bố mẹ bước vào, cậu bé lạc quan vui vẻ nói: "Bố, ở đây nhiều phân ngựa thế này, quanh đây chắc chắn có một con ngựa rất đẹp, con phải dọn cho nó một chỗ ở thật sạch sẽ mới được!"



Cậu bé lạc quan này chính là cựu tổng thống Mỹ Reagan. Chính ông từng nói: trên con đường từ một thằng bé đưa báo cho đến một minh tinh Hollywood, đến thống đốc tiểu bang và cuối cùng là tổng thống Mỹ, tính cách lạc quan đóng một vai trò rất lớn. Lạc quan là một tính cách hoặc xu hướng, khiến cho người ta nhìn thấy mặt có lợi của sự việc, kì vọng vào kết quả có lợi. Sự khác biệt lớn nhất giữa lạc quan và bi quan chính là sự lí giải nguyên nhân của việc có lợi hoặc bất lợi: Những người theo chủ nghĩa lạc quan cho rằng, những chuyện có lợi, khiến cho người ta cảm thấy vui vẻ thường là những điều vĩnh cửu, phổ biến và có thể kéo theo những chuyện tốt lành, cho dù có chuyện bất lợi xảy ra cũng chỉ là tạm thời; còn những người theo chủ nghĩa bi quan lại cho rằng, chuyện tốt lành chỉ là tạm thời, chuyện xấu mới là vĩnh cửu, khi chuyện xấu xảy đến, bọn họ thường không tìm kiếm nguyên nhân từ bản thân, từ khách quan mà đổ hết lỗi lầm cho người khác. Xét từ góc độ tâm lí học, lạc quan không chỉ là một đặc trưng tính cách mà còn có tác dụng sản sinh "chất miễn dịch" tâm lí trước rất nhiều khó khăn trong cuộc sống: những người lạc quan luôn tin tưởng, hi vọng, liên tục phấn đấu. Tính cách lạc quan là vũ khí đắc lực khi con người phải đối mặt với những ảnh hưởng tiêu cực như sự bi đát, bất hạnh, thất bại, đau khổ trong cuộc sống. Bởi vậy, người lạc quan thường không dễ dàng mắc phải chứng trầm cảm, càng dễ dàng đi đến thành công, đồng thời cũng khỏe mạnh hơn những người bi quan.

Trong tính cách của các bạn gái có sự nhạy cảm và tinh tế bẩm sinh. Sự thay đổi về tâm sinh lí trong tuổi dậy thì khiến cho các con không thể không quan tâm đến bản thân, quan tâm đến các nhìn nhận của người khác về mình, khó tránh khỏi rơi vào trạng thái tâm trạng bất ổn vì một số người hay sự việc nào đó, cảm thấy mơ hồ, u uất, trầm cảm, không biết đi đâu về đâu, thậm chí nảy sinh trạng thái bi quan. Vì vậy, các con cần phải nỗ lực gìn giữ tính cách cởi mở, lạc quan vốn có, hơn nữa còn cần học cách kiểm soát tâm trạng của bản thân.

Trước tiên, cần tiếp xúc với những sách báo, phim ảnh lành mạnh, thú vị, có thể đem lại tâm trạng tích cực, lạc quan, làm phong phú đời sống tinh thần, từ đó mở rộng kiến thức, giúp tư tưởng thăng hoa. Cần có ý thức né tránh những thứ bi quan, tối tăm, không để những thứ đó gây ảnh hưởng tiêu cực đến tâm trạng của mình.

Thứ hai, cần làm quen với nhiều bạn bè, giao lưu rộng rãi. Cho dù là bạn học, thầy cô, cha mẹ, người lớn hay bạn bè thân thiết (đương nhiên phải là những người bạn tốt), khi có tâm sự, gặp phải vấn đề khó hay khó khăn, đừng ngại bày tỏ, lắng nghe ý kiến và lời khuyên từ mọi người. Nhận được sự cổ vũ và giúp đỡ của mọi người xung quanh, tâm trạng tự nhiên sẽ tốt lên.

Còn nữa, phải học cách suy nghĩ lạc quan. Khi phát hiện bản thân mình có suy nghĩ tiêu cực, bi quan, tự vùi dập bản thân, con cần tự trấn an: "Không sao, sự việc

đều đã qua rồi!", "Chẳng có gì to tát cả, mình sẽ ổn thôi!" Sau khi tâm trạng ổn định, hãy tự phân tích lại tình huống và tìm ra cách giải quyết vấn đề. Tiếp nữa, bất cứ trắc trở và khó khăn gì cũng đều có thể khắc phục, bất cứ vấn đề gì cũng đều sẽ có cách giải quyết thích hợp nhất, có thể chiến thắng được nó hay không tùy thuộc vào con có duy trì được tâm trạng lạc quan trong môi trường bất lợi hay không, có biết lí trí phân tích và đánh giá tình hình, nắm vững vận mệnh bản thân hay không? Hãy nhớ rằng, cởi mở và lạc quan là phẩm chất tốt thứ ba mà con gái cần có.

Mẹ

Bức thư thứ 76

CÓ SỞ THÍCH, ĐAM MÊ

Minh Anh thân yêu:

Còn nhớ, có lần nói đến chuyện các bạn có thành tích học tập xuất sắc ở trường, con nói rằng con phát hiện bọn họ đều có nhiều hứng thú, sở thích chứ không phải chỉ biết học tập. Mà ở trong trường, những bạn được mọi người yêu mến nhất cũng chính là những bạn vừa có khả năng văn nghệ, vừa có khả năng thể thao....

Các nghiên cứu khoa học cho thấy, con người một khi đã nảy sinh hứng thú với hoạt động nào đó, sẽ có thể nâng cao hiệu suất hoạt động này. Từ đó có thể thấy nhận định rằng, hứng thú có thể thúc đẩy sự thành công trong sự nghiệp là có căn cứ khoa học. Lịch sử trong và ngoài nước đã chứng minh rằng, một trong những nguyên nhân khiến cho rất nhiều nhà khoa học, nhà phát minh giành được thành tựu vĩ đại chính là khát vọng tìm hiểu mãnh liệt nảy sinh do hứng thú sâu sắc với một lĩnh vực nào đó.

Hứng thú mãnh liệt có thể khiến Darwin dám bỏ con bọ cánh cứng vào trong miệng, cuối cùng trở thành nhà sinh vật học vĩ đại. Hứng thú có thể khiến Wegener (nhà khoa học nổi tiếng với thuyết Trôi dạt lục địa) trong suốt cuộc đời đã bốn lần đến đảo Greenland để thám hiểm, tìm hiểu những điều kì diệu trong tự nhiên. Hứng thú đã khiến cho Leonardo da Vinci bất chấp sự phản đối của giáo hội, liên tiếp giải phẫu nhiều thi thể để tìm hiểu kết cấu cơ thể người, từ đó sáng tạo ra những tác phẩm bất hủ. Einstein lúc bốn, năm tuổi đã có hứng thú với la bàn, suốt một thời gian dài ông đã mày mò khám phá nó, trong lòng thầm nghĩ tại sao cái kim này toàn chỉ về cùng một hướng, ông còn hết lần này đến lần khác xếp gỗ cho đến khi xếp được "tháp đồng hồ" vừa cao vừa nhọn mới thôi. Chính hứng thú sâu sắc và sự không ngừng tìm tòi, theo đuổi đã khiến ông trở thành một trong những nhà vật lí học vĩ đại của thời kì cận đại.

Một nhà văn phương tây đã từng viết: "No matter what one love in the world, but love something one must", câu này có nghĩa là: Cho dù bạn thích cái gì cũng được, nhưng bạn bắt buộc phải có sở thích gì đó. Bởi vì khi có sở thích, bạn mới có sự trông đợi về tinh thần, mới có điểm tựa để gửi gắm tâm hồn.

Xét trên phương diện học tập, làm việc, "hứng thú là người thầy tốt nhất" là câu nói mà các con vô cùng quen thuộc. Cho dù con làm chuyện gì, chỉ khi con cảm



thấy yêu thích nó, có hứng thú với nó, con mới có thể toàn tâm toàn ý thực hiện nó. Từ nhỏ, con đã thích hội họa và có được thành tích ngày hôm nay chính là một ví dụ điển hình minh chứng cho lý thuyết "hứng thú là người thầy tốt nhất". Trong học tập, con thích môn tiếng Anh, môn Toán, những thứ có liên quan đến chúng con đều có hứng thú học hỏi, tìm hiểu, vì vậy thành tích học tập hai môn này của con rất tốt.

Điều mẹ muốn nói thêm là, có nhiều sở thích, đam mê không chỉ có liên quan đến học tập, công việc, nó còn là suối nguồn giúp cho cuộc sống của con thêm sinh động, thú vị và vui vẻ. Hai mẹ con mình từng đến nhà dì Hân, dì ấy mặc dù bị bệnh, phải nằm nhà điều trị, điều kiện kinh tế gia đình cũng rất khó khăn, nhưng trong nhà dì ấy đâu đâu cũng có những vật dụng yêu thích của dì, khiến cho căn nhà của dì trở nên ấm cúng và độc đáo; làm thủ công chính là sở thích từ nhỏ của dì ấy. Hay như ông lão bán báo ở đầu ngõ nhà mình, ngày nào cũng ca vài câu cải lương, như thế khiến cho ông lão cảm thấy mọi khổ sở trong những ngày làm việc mệt mỏi đều tiêu tan như mây khói.

Cuộc đời người khó tránh khỏi những chuyện không như ý. Đây cũng là lí do vì sao chuyện học hành vất vả, căng thẳng như thế, nhưng bố mẹ vẫn ủng hộ con tiếp tục học hát, học vẽ... Xét từ góc độ nào đó, mẹ cho rằng có niềm đam mê cũng là một dạng phẩm chất tốt, nhiều lúc còn quan trọng hơn cả thành tích học tập.

Mẹ

Bức thư thứ 77

KHOAN DUNG, ĐỘ LƯỢNG

Minh Anh thân mến:

Chắc chắn con cũng biết Edison là nhà khoa học vĩ đại, nhưng lại là một người điếc. Mà tai ông bị điếc là do lỗi của một nhân viên lái tàu gây ra khi ông còn nhỏ.

Về sau, có người hỏi Edison có hận người lái tàu đã khiến ông bị điếc hay không? Điều khiến mọi người bất ngờ là Edison không hề trách móc hay sỉ nhục người lái tàu nọ, cũng không mang danh tiếng của mình ra để gây khó dễ cho ông ta. Trái lại, ông đã trả lời một cách đầy hài hước và thông minh rằng: "Tôi còn phải cảm ơn ông ấy mới đúng, cảm ơn ông ấy đã mang đến cho tôi một thế giới không có tiếng ồn ào, khiến cho tôi toàn tâm toàn ý hoàn thành nhiều thí nghiệm, phát minh!". Edison không chỉ khoan dung đối với nhân viên lái tàu đó mà còn tìm ra động lực và cảm hứng sáng tạo, phát minh cho bản thân.



Đây chính là sức mạnh của sự khoan dung: khoan dung với người khác chính là thiện đãi bản thân.

Khoan dung là một đức tính tốt, nó cũng giống như chất xúc tác hóa giải mâu

thuẫn, xóa bỏ hận thù, khiến cho con người hòa thuận, yêu thương nhau hơn. Hẳn con cũng biết, có rất nhiều câu nói ca ngợi đức tính tốt này, ví dụ như: "Lùi một bước để thấy trời cao đất rộng"; "Những người đức hạnh thuận hòa, đi đâu cũng được người ta tôn sùng"; "Đánh kẻ chạy đi, không ai đánh người chạy lại"; "Chín bỏ làm mười".

Trong một khảo sát điều tra mà đối tượng là các em học sinh tiểu học, trung học, có một câu hỏi như sau: "Khi một người bạn mà em ghét cần đến sự giúp đỡ của em, mà em có thể giúp đỡ bạn ấy, em sẽ giúp bạn ấy chứ?". Kết quả là tỉ lệ đồng ý giúp đỡ ở học sinh tiểu học, trung học cơ sở và trung học phổ thông lần lượt là 59,8%, 41,7% và 37%. Từ đó có thể thấy, mặc dù không ít người sẵn sàng giúp đỡ đối với người "cầu cứu" nhưng từ tiểu học cho đến trung học phổ thông, con số này có chiều hướng giảm dần. Đối với một câu hỏi khác: "Bạn sẽ làm gì đối với người từng bắt nạt hoặc làm tổn thương bạn sâu sắc?". Chỉ có 29,9% chấp nhận tha thứ, gần 24% cho biết khó mà tha thứ hoặc tuyệt đối không tha thứ, số còn lại cho hay sẽ tha thứ nhưng không bao giờ quên.

Từ bản điều tra này cho thấy, do hiện nay, các gia đình đều sinh rất ít con và rất nuông chiều con cái nên thế hệ các con thường tự coi mình là trung tâm, cho dù xảy ra chuyện gì cũng nghĩ đến lợi ích và cảm giác của bản thân mình trước tiên; khi thấy người khác làm sai điều gì, thường thiếu đi sự khoan dung, không chịu buông tha những thiếu sót của họ.

Còn nhớ chuyện lần trước con và bạn Dung cãi nhau không? Trong suốt hai ngày, hai đứa con chẳng ai chịu nói với ai câu nào, nhưng trong lòng vô cùng khó chịu, chẳng ai vui vẻ. Những bạn khác nhìn thấy các con như vậy cũng thấy buồn thay cho các con. Khi bạn Thanh dùng "mưu" để hai con nói rõ mọi chuyện, các con không chỉ tìm lại được tình bạn thân thiết mà còn cùng nhau cố gắng hoàn thành tiết mục biểu diễn văn nghệ ở trường. Chúng ta tạm thời không nói đến nguyên nhân của sự việc, nhưng con có thể tha thứ cho bạn Dung về tính tùy tiện, bạn Dung có thể bỏ qua cho con tính ngang bướng, lại cộng thêm với sự thông minh của bạn Thanh, sự khoan dung giữa các con đã mang lại cho các con thành công, niềm vui và tình bạn khó quên.

Vì vậy, muốn sống hòa đồng với các bạn xung quanh, muốn nhận được sự ủng hộ, tôn trọng của mọi người, muốn có được tình bạn quý báu, muốn bản thân hoàn thành nhiệm vụ trong tập thể, giành được thành công thì sự đối đãi chân thành, mở lòng khoan dung, biết lắng nghe người khác, có thể thấu hiểu tâm trạng của đối phương là những cách đối nhân xử thế không thể thiếu.

Cho nên, đừng chỉ chú trọng sự thắng thua bề ngoài, khoan dung là một kiểu trí

tuệ ở trình độ cao, nó thể hiện được sự giáo dục và khí chất của một con người, cũng giúp con người có được bạn bè, có được sự ủng hộ, có như vậy mới thực sự cảm nhận được niềm vui của cuộc sống.

Khoan dung độ lượng chính là phẩm chất tốt thứ năm mà con gái cần có.

Mẹ

Bức thư thứ 78

LỊCH SỰ, LỄ PHÉP

Minh Anh thân mến:

Xã hội ngày nay không còn giữ những quan niệm cổ hủ đối với phụ nữ như "Con gái là phải êm đềm trướng rủ màn che", "Cười không được hở răng", nhưng những cô gái biết trước biết sau, xinh xắn, thông minh vẫn luôn được yêu quý, tôn trọng. Đây chính là phẩm chất thứ sáu mà một cô gái cần phải có: Lịch sự và lễ phép.

Lâm là một cô bé vô cùng thông minh, từ nhỏ đã là học sinh xuất sắc, không chỉ thi đỗ một trường cấp ba hàng đầu của thủ đô mà sau khi tốt nghiệp đại học, thông qua kì thi tiếng Anh, còn giành được một suất học bổng danh giá vào một trường đại học nổi tiếng ở nước ngoài.

Ngày đi làm thủ tục visa, Lâm dùng vốn tiếng Anh lưu loát của mình để trả lời phỏng vấn. Đúng lúc ấy, có một nhân viên đi vào văn phòng, khẽ nói vài câu trước mặt vị giám khảo phỏng vấn. Vị giám khảo vốn đang tươi cười bỗng thay đổi sắc mặt, nói với cô ta bằng giọng vô cùng nghiêm nghị: "Xin lỗi nhé, tôi rất lấy làm tiếc phải thông báo với cô rằng, thành tích và năng lực của cô mặc dù rất xuất sắc, nhưng tố chất tổng hợp của cô hơi thiếu, chúng tôi không thể cấp visa cho cô được!". Lâm khựng lại, thật sự không thể tin vào những gì mình vừa nghe thấy. Một lát sau, cô không kiềm chế được liền lên tiếng hỏi vị giám khảo tại sao lại như vậy. Người đó nhìn vào hồ sơ của cô, sau đó nhìn cô ta đầy hàm ý, nói: "Hãy nghĩ lại trong lúc chờ đợi phỏng vấn, cô đã làm những gì?"

Lúc này, Lâm mới nhớ lại lúc ngồi chờ phỏng vấn, cô đang rót một cốc nước, khi nghe thấy có người gọi tên mình, Lâm tiện tay đặt tờ giấy lau tay và cái cốc giấy uống nước lại chỗ mình ngồi rồi vội vàng chạy vào phòng. Trước lúc rời khỏi đó, Lâm đã kịp nhìn thấy cái cốc giấy vì bị nghiêng nên đã đổ xuống, nước chưa uống hết trong cốc chảy lênh láng ra ghế, nhưng cô ta vẫn mặc kệ.

Có thể từ nhỏ đến lớn, Lâm vẫn luôn là một đứa trẻ chăm chỉ học hành, thành tích học tập rất xuất sắc, nhưng lại thiếu những tố chất cơ bản, những phép lịch sự cần thiết.

Nhìn vẻ bề ngoài, lễ phép là một biểu tượng hoặc hình thức giao tiếp, nhưng xét về bản chất, nó phản ánh sự quan tâm, tình cảm của chúng ta dành cho người khác,

cũng là một quy phạm không thể thiếu trong cách xử lí các mối quan hệ giữa người với người.



Sự quan sát và tìm hiểu lẫn nhau giữa người với người, thông thường đều xuất phát từ lễ nghĩa. Một người có cử chỉ nho nhã, lịch thiệp thường là người rất thận trọng và khiêm nhường, không làm bộ làm tịch, không nói năng khoa trương và khoe khoang khoác lác mà sẽ thông qua hành động của mình để chứng thực phẩm chất nội tại của mình, từ đó, người đó sẽ nhận được sự chào đón, yêu mến của mọi người. Vì vậy, lịch sự và lễ phép chính là phẩm chất và thói quen cần có của mỗi người. Đây là sự tôn trọng với người khác và cũng là tôn trọng chính mình.

Một cô gái lại càng cần nắm vững những phép tắc lịch sự tối thiểu trong giao tiếp hàng ngày, bao gồm:

1. Bề ngoài: Giữ cho bản thân luôn gọn gàng, sạch sẽ. Phải vệ sinh sạch sẽ mặt, cổ, tay; cắt móng tay và rửa tay; đánh răng sớm tối, ăn xong phải tráng miệng, chú ý vệ sinh khoang miệng; tắm rửa thường xuyên, giữ cho cơ thể không có mùi; ăn mặc sạch sẽ, gọn gàng, phù hợp hoàn cảnh.

2. Hành vi, cử chỉ: Giữ tư thế đứng, ngồi, đi lại đàng hoàng. Tư thế đứng thẳng người, ưỡn ngực, hóp bụng sẽ khiến cho người đối diện cảm thấy mình cao lớn, tràn trề sức sống; không nên ủ rũ, so vai rụt cổ, còng lưng, càng không được ngồi ngả ngốn; khi đi lại cần ngẩng cao đầu, ưỡn ngực, hai vai chuyển động tự nhiên, tốc độ vừa phải, không nên vừa đi vừa lắc lư hoặc uốn éo...

3. Thần thái, biểu cảm: Khi giao tiếp với mọi người, cần giữ nụ cười tươi trên môi, không có các hành vi không lịch sự trước mặt người khác như: xỉa răng, ngoáy mũi, ngoáy tai, gãi ngứa.... Luôn thể hiện sự tôn trọng, thấu hiểu và thiện chí với những người xung quanh.

4. Lời lẽ: Cho dù là nói với người lớn hay người bằng vai phải lứa, cho dù là người quen hay không quen đều cần sử dụng những lời lẽ lịch sự, thái độ chân thành, trung thực, ngôn ngữ đơn giản và phù hợp, cách biểu đạt rõ ràng.

5. Cách xử sự: Khi gặp người khác cần chủ động chào hỏi, khi nói chuyện cần chăm chú, biết giữ gìn môi trường công cộng, tuân thủ luật lệ giao thông; học cách cư xử khi có khách đến nhà; khi đến nhà ai đó làm khách mà chưa được sự cho

phép của chủ nhà, tuyệt đối không được tự ý động vào đồ đạc của họ.

Ngoài ra, một cô gái thật sự hiểu biết, lễ phép, có lí trí thì không thể không có thói quen đọc sách. Maxim Gorky từng nói: “Hãy yêu sách đi, sách có thể giúp đỡ cuộc sống của bạn, có thể giúp bạn tìm ra giải pháp cho những vấn đề khiến bạn bối rối, sách dạy bạn biết tôn trọng người khác cũng như tôn trọng bản thân mình, sách sẽ cổ vũ tâm hồn và trí tuệ của bạn bằng tình yêu thế giới và tình yêu con người".

Trong thời đại hiện nay, sự phổ cập của truyền hình và internet mặc dù mang lại nguồn thông tin đa dạng, nhưng lại làm giảm bớt hứng thú đọc sách của các con. Trên thực tế, tốc độ cập nhật thông tin nhanh chóng thường khiến con người chỉ chú trọng số lượng, phạm vi, đối với nhiều vấn đề chỉ xem lướt qua, hiểu lơ mơ, chỉ thấy được cái vẻ bề ngoài mà lại ít suy nghĩ, trải nghiệm, thiếu đi những hiểu biết sâu sắc.

Vì vậy, mẹ không phản đối con xem ti vi, không phản đối con lên mạng khi cần thiết, nhưng mẹ rất hi vọng con có thể duy trì và phát huy thói quen đọc sách, có thể bỏ ra chút thời gian mỗi ngày chuyên tâm ngồi đọc sách.

Mẹ

Bức thư thứ 79

TRÀN ĐẦY LÒNG NHÂN ÁI

Minh Anh thân mến:

Các nhà nghiên cứu tâm lí trẻ em cho biết: Lương thiện và đồng cảm là bản năng của trẻ con. Trẻ sơ sinh dưới một tuổi đã có phản ứng trước tình cảm của người khác, nếu bên cạnh nó có đứa bé đang khóc, nó cũng sẽ khóc theo. Khi được một, hai tuổi, nhìn thấy người khác khóc, trẻ sẽ mang đồ chơi mà mình thích ra an ủi người đó. Điều đó cho thấy, bé đã có thể phân biệt rõ ràng nỗi đau khổ của mình và của người khác, đồng thời có bản năng muốn xoa dịu nỗi đau của người khác, chỉ có điều vẫn chưa biết phải làm thế nào mà thôi. Đến khi bé được năm, sáu tuổi, bé bắt đầu bước vào giai đoạn phản ứng có nhận thức. Bé biết khi nào nên an ủi bạn đang khóc, khi nào nên để cho bạn ấy ngồi một mình. Đây đều là biểu hiện lòng nhân ái tự nhiên của trẻ. Nhưng tại sao, rất nhiều người lớn lại thiếu đi lòng nhân ái?



Chúng ta không thể không thừa nhận, sự phát triển của xã hội, nhịp sống quá nhanh, sự cạnh tranh ngày càng khốc liệt đã mang đến những ảnh hưởng tiêu cực

cho con người, đó là sự đồng cảm giữa người với người ngày càng ít đi, khoảng cách ngày càng xa hơn và tình cảm càng lúc càng nhạt nhòa.

Nhà sinh vật học nổi tiếng Wilson có một phát hiện thú vị như thế này:

Khi một con bồ câu rừng trống trưởng thành nhìn thấy một con sói hoặc các động vật săn mồi khác tiếp cận con của nó, nó sẽ giả bộ bị thương, "cà nhắc" trốn ra khỏi tổ, như thể đôi cánh của nó đã bị gãy vậy. Lúc này kẻ săn mồi sẽ từ bỏ ý định tấn công lũ chim non mà chuyển hướng tấn công vào con chim trưởng thành, hi vọng có thể tóm được con mồi "bị thương" này. Khi đã dụ được kẻ săn mồi đến một nơi cách xa cái tổ của mình, chim bồ câu sẽ vỗ cánh bay lên. "Mưu mẹo" này thường giành được thành công, nhưng đương nhiên cũng có lúc gặp phải những tình huống bất ngờ không lường trước được.

Chim bồ câu rừng đã dùng hành động yêu thương này để bảo vệ con non của mình, giữ cho chúng có thể sống sót và trưởng thành, tiếp tục duy trì nòi giống. Khi chim bồ câu non đã quen với cách làm của chim bồ câu trưởng thành, nó cũng sẽ mô phỏng hành vi ấy. Từ đó có thể thấy, lòng nhân ái là hành vi được bồi đắp dần dần, là một hành vi có thể truyền từ người này sang người kia, từ đời này sang đời khác.

Có nhà tâm lí học đã tổng kết vài biểu hiện của sự thiếu lòng nhân ái:

– Không biết thế nào là lòng nhân ái

– Không biết làm thế nào để biểu đạt tình yêu, thậm chí thẳng thừng từ chối thể hiện tình yêu;

– Không biết yêu thương cha mẹ, bề trên, trong mắt chỉ có bản thân;

– Không yêu thương người khác, luôn giữ thái độ thờ ơ, lạnh nhạt với những người xung quanh;

– Không hiểu rằng phải biết trân trọng mọi sự sống, chưa nói đến yêu cuộc sống;

– Không yêu xã hội và người xung quanh, luôn có tâm lí thù địch và trả thù;

– Không biết cho đi, chỉ biết nhận từ người khác;

– Không suy nghĩ và thấu hiểu những nhu cầu của người khác, chỉ biết coi trọng nhu cầu của bản thân;

– Không biết ơn cuộc đời, không biết ơn những người đã chăm bẵm, dạy dỗ

mình;

– Không biết nên làm gì cho người khác, chỉ cảm thấy người khác đối xử với mình không tốt;

– Không biết giúp đỡ, tán thưởng người khác, không biết thể hiện tình cảm của mình với người khác.

Từ xưa đến nay, lòng nhân ái được coi là đạo đức cơ bản của con người và là linh hồn của xã hội. Nếu mỗi người đều hi vọng mình được sống trong một thế giới tốt đẹp, vậy thì nên bắt đầu từ chính mình, hãy dùng lòng nhân ái để bảo vệ mỗi người xung quanh và thế giới này.

Mẹ biết con là một đứa trẻ có lòng nhân ái. Hãy đối chiếu với những nội dung ở trên, tự tìm hiểu xem bản thân mình còn thiếu điều gì chưa làm được hoặc làm chưa tốt nhé, mẹ hi vọng có thể mãi mãi nhìn thấy lòng nhân ái ở trong tim con gái của mẹ!

Mẹ

Bức thư thứ 80

YÊU BẢN THÂN

Minh Anh thân yêu:

Ở phần trước, chúng ta đã bàn về lòng nhân ái, hôm nay mẹ muốn nói với con về vấn đề yêu bản thân.

Yêu thương người khác là một phẩm chất tốt, điều này đều được mọi người công nhận. Còn nói đến yêu thương bản thân, nhiều người sẽ nghĩ như vậy là ích kỉ. Thực ra không phải vậy. Yêu thương người khác và yêu thương bản thân không hề đối lập nhau, mà là một cặp "anh em song sinh" tương trợ lẫn nhau. Bởi vì, nếu không yêu bản thân, chính mình còn sứt đầu mẻ trán, quýnh quáng chân tay thì làm sao mà yêu thương người khác được?

Yêu thương bản thân không đơn thuần là bảo vệ cơ thể (về điểm này, chúng ta đã nói đến rất nhiều ở các phần trước), mà còn phải cổ vũ bản thân về mặt tinh thần, điều chỉnh tốt tâm trạng của mình (trong khi đề cập đến bảy phẩm chất tốt ở các lá thư trước, có rất nhiều lần mẹ đã nói về vấn đề này rồi). Khi con có trạng thái tinh thần tốt, thoải mái học tập hoặc làm việc, sống vui tươi thì con mới có thể yêu thương người khác, mới có năng lực đem đến sự ấm áp và giúp đỡ người khác, đúng không nào?

Liên quan đến việc yêu bản thân như thế nào, mẹ phải đặc biệt nhấn mạnh một điểm: Con hãy học cách nói “Không”. Có thể con sẽ nói: “Ớ, như thế chẳng phải trái với sự lễ phép, lòng nhân ái và khoan dung mà mẹ đã dạy con trước đấy sao?”. Ha ha, không phải cái “Không” nào cũng giống cái "Không" nào nhé!

Giáo dục truyền thống thường nhấn mạnh sự khiêm nhường, lo lắng cho người khác mà coi nhẹ ý nguyện và quyền lợi của bản thân. Có đôi khi yêu cầu của người khác rất vô lí, thậm chí là gây trở ngại và ảnh hưởng đến lợi ích cá nhân, chúng ta cũng lễ phép, khiêm nhường, chấp nhận kiềm chế nguyện vọng của mình vì thể diện và mối quan hệ. Hành động như vậy, bề ngoài có vẻ là tôn trọng người khác, giúp đỡ người khác nhưng trên thực tế lại là sự thiếu tôn trọng với bản thân, còn khiến cho con cảm thấy đạo lí về lễ phép, lòng nhân ái và giúp đỡ nếu như vậy thì không chân thực, không hợp lí, không bình đẳng; từ đó không còn sự lễ phép, lòng nhân ái và giúp đỡ thật lòng. Sau đó, chúng ta thường tìm cách tránh xa những con người và sự việc như thế, thậm chí mối quan hệ thân thiết trước đó cũng có thể trở

thành xa lạ, bạn bè, đồng nghiệp trở nên xa cách nhau; trong khi đo,ù bản thân mình vì chuyện bất đắc dĩ, không cam tâm này mà hối hận trong suốt thời gian dài. Xét từ một phương diện khác, thường xuyên từ bỏ ý muốn và lợi ích của bản thân còn ảnh hưởng đến khả năng phân biệt và phán đoán chính xác của con người, khiến con người trở nên chỉ biết nghe theo yêu cầu của người khác, khó tránh khỏi vì người khác mà gây ra những điều không hay.

Do đó, lễ phép, khiêm nhường, nhân ái, giúp đỡ người khác không có nghĩa là từ bỏ nguyện vọng và quyền lợi chính đáng của mình một cách không có nguyên tắc. Khi con thực sự bất lực, không thể làm được một việc hoặc việc ấy đi trái với nguyện vọng, nguyên tắc của mình, con nên học cách nói "Không" với người khác.



1. Trong nguyên tắc ứng xử, chúng ta cần biết lễ phép, thấu hiểu và khoan dung độ lượng, nhưng mỗi người đều có quyền bảo vệ lợi ích chính đáng của bản thân, đều có quyền từ chối những việc bản thân không muốn làm.

2. Khi yêu cầu của người khác mâu thuẫn với khả năng, nguyện vọng và lợi ích của bản thân, cần dũng cảm dùng phương pháp thích hợp, lời lẽ khéo léo để biểu đạt suy nghĩ và cảm nhận của bản thân. Khi nói "Không" với đối phương cần phải nói rõ suy nghĩ của mình. Đương nhiên, nếu có thể tìm được hoặc thỏa thuận được với đối phương một giải pháp nào đó vừa phù hợp với khả năng của mình lại có thể

khiến cho đối phương chấp nhận thì càng tốt.

Vì vậy, phẩm chất thứ tám mà con gái cần có chính là yêu thương bản thân, con nhé!

Mẹ